В. В. Коллегорский
В. С. Иванов
Теннис на столе

В. С. ИВАНОВ, В. В. КОЛЛЕГОРСКИЙ

ТЕННИС на СТОЛЕ

Издание 2-е, исправленное и дополненное

Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1963

Валентин Сергеевич Иванов
и *Виктор Владимирович Коллегорский*

Теннис на столе

Редактор Е. Е. Колосова

Обложка художника Р. А. Вольского
Художественный редактор Е. М. Галинский
Технический редактор Т. Д. Феклисова
Корректор А. Д. Полосова

Изд. № 2343. Сдано в набор 19/X-1963 г. Подписано к печати 8/III-1963 г. Формат $84 \times 108^{1}/_{32}$. Объем 2,31 бум. л., 4,625 физ. печ. л., 7,585 ус. печ. л., 7,86 уч.-изд. л.
А04522. Тираж 40 000 экз. Цена 28 коп. Заказ № 10003.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнездниковский переулок, 3.
Воронеж, типогр изд-ва «Коммуна», пр. Революции, 39.

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ

Молод в нашей стране теннис на столе. Недавно ему исполнилось 16 лет. И хотя лишь 12 лет назад стали проводиться состязания на первенство страны, а стаж наших выступлений в международных соревнованиях исчисляется всего восемью годами, это «дитя» растет не по дням, а по часам. По массовому распространению настольный теннис все более и более приближается к наиболее популярным в стране видам спорта — футболу, волейболу, легкой атлетике, лыжам.

Число теннисистов, занимающихся в секциях коллективов физкультуры, превысило миллион. Еще большее количество почитателей настольного тенниса сражается у столов ради развлечения, активного отдыха.

У нас насчитывается теперь значительно больше играющих в настольный теннис, чем в ГДР и ФРГ вместе взятых, Японии или Англии, — странах, в которых эта игра широко распространена.

Можно смело сказать, что теннис на столе завоевывает у советских людей все большую любовь, становится для очень многих насущной необходимостью, лучшим удовольствием в часы досуга.

И это закономерно. Ведь не трудно изготовить игровой стол, несложно установить его в сравнительно небольшой комнате, а летом — на свежем воздухе (на террасе, во дворе, в парке). Прост и дешев остальной инвентарь — ракеты, сетка, мячи.

Как никакой другой вид спорта, теннис на столе доступен буквально каждому. Крайне просты правила этой увлекательной игры; очень часто, чтобы сыграть, не нужно никуда ни идти, ни ехать: игровое поле почти

всегда находится рядом — на месте работы, учебы, отдыха, дома. Нетрудно подобрать себе партнера, примерно равного по искусству владения маленькой ракетой и двухграммовым мячиком.

Вот почему в настольный теннис играют не только на стадионах и спортивных базах. Жаркие «сражения» у прямоугольных столов каждодневно происходят на фабриках, заводах, в вузах, школах и учреждениях, в клубах и пионерских лагерях, домах отдыха и санаториях, наконец дома на обеденных столах.

Благодаря общедоступности — этому великолепному достоинству настольного тенниса — мы видели в числе участников даже международных встреч спортсменов от 10 до 40 лет.

Играющий получает от тенниса на столе значительную и вместе с тем посильную почти для любого человека нагрузку. Теннисист все время находится в движении. Он наносит разнообразные удары по мячу, совершает рывки, прыжки, многократно нагибается, чтобы поднять мяч с пола, ведет напряженное психологическое единоборство с соперником. У играющих укрепляются мышцы, усиливается кровообращение, углубляется дыхание, развивается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер, ориентировка, координация движений, вырабатывается стремление к постоянному повышению своего мастерства, укрепляется воля к борьбе и победе. Игра в настольный теннис — прекрасный активный отдых, придающий человеку бодрость, помогающий ему успешно трудиться. Наконец через настольный теннис многие вовлекаются в занятия другими видами спорта.

За настольный теннис нет нужды много агитировать. Те, кто с ним хоть раз познакомился, подружились с ним на всю жизнь. Большинство людей при малейшей возможности вооружаются ракетой и приступают к игре. И мы уверены, дорогой читатель, если вы еще этого не сделали, то в ближайшее время непременно наверстаете упущенное.

Берите ракету в руки, выходите к столу!

Играйте в настольный теннис! Вы получите большое удовольствие, укрепите свое здоровье, будете чувствовать себя всегда бодро, работоспособность ваша значительно повысится!

НЕМНОГО О ПРАВИЛАХ

У темно-зеленого стола — двое. Слева — белокурый, небольшого роста двенадцатилетний паренек, московский школьник Алеша Фрог. Справа — коренастый стремительный спортсмен средних лет, игрок сборной команды Великобритании Джеф Ингбор. В руках у обоих маленькие ракеты. Подгоняемый ими белый целлулоидный мячик, весящий немногим более двух граммов, стремительно перелетает через сетку.

Едва Алеша успел ввести мяч в игру, как последовал сильный удар в левый угол стола. Но мальчик начеку! Он точно парирует атаку. Английский мастер тотчас отсылает высокий сверхкрученый мяч новейшим ударом «топ-спином». Этот удар часто приносит ему выигрыш очка. Но не тут-то было. Юный теннисист вовремя поспевает к мячу и уверенно парирует удар «подставкой» слева. Англичанин оказывается в затруднительном положении, мяч очень сильным вращением возвращается обратно; он не предвидел такого оборота разыгрываемой комбинации и отсылает мяч высоко над сеткой.

Играющие поменялись ролями: Алеша сильно бьет по мячу справа вправо, затем ударом справа влево, еще раз вправо. Великолепно обороняющийся Ингбор, отойдя на 2—3 метра от стола, каждый раз отсылает белый мячик на стол. Фрог прибегает к обманному движению: он резко затормаживает полет мяча. Мячик два раза подряд ударяется о крышку стола на стороне соперника. Очко выигрывает Алеша Фрог.

— Вери гуд, — вырывается у английского мастера.

Одна эффективная комбинация сменяет другую. Ингбору пришлось приложить немало усилий, чтобы набрать 21 очко и выиграть партию — одну из многих партий, разыгранных два года назад в Москве между сильнейшими теннисистами Великобритании и сборной командой СССР.

«Сегодня я выиграл, — заявил победитель. — А в следующий год мне этого добиться, вероятно, не удастся».

Тому, кто еще не знаком с теннисом на столе, из этого эпизода не трудно понять основные правила настольного тенниса.

Ясно, что сущность игры заключается в перекидывании мяча при помощи ракеты через сетку на сторону противника, после того как мяч один раз ударится о поверхность стола.

Можно играть один на один. Такой поединок называют одиночным. Можно играть и двое на двое, в этом случае игра именуется парной.

Задача игрока — сильными, точными и разнообразными ударами (в паре они наносятся поочередно) создавать такие положения для противника, чтобы он либо вовсе не смог отразить мяч, либо допустил ошибку—направил мяч в сетку или за пределы стола, иными словами—не смог бы попасть мячом в стол, эту своеобразную мишень. Выигравший мяч получает одно очко. Как известно, партия ведется до тех пор, пока не набирается 21 очко, причем перевес должен быть не менее чем на 2 очка. Если обе стороны наберут по 20 очков, игра продолжается, и партия может закончиться лишь при счете 22:20; если у обеих сторон будет по 21 очку, игра заканчивается при счете 23:21, и т. д.

Как в теннисе, бадминтоне и в волейболе, официальные встречи проводятся на большинство из трех или пяти партий. В первом случае побеждает сторона, выигрывшая две, а во втором случае выигрывшая три партии.

В отличие от правил старшего брата — тенниса, продолжительность партии в настольном теннисе ограничивается временем. Партия может продолжаться не более 20 мин. Все последующие партии после такой затяжной партии, сыгранной на время, могут продолжаться не более 10 мин.

Розыгрыш каждого очка начинается с особого удара — подачи. При подаче мяч должен сначала удариться о половину стола подающего и, отскочив от ее поверхности, перелететь через сетку на сторону противника. После каждых пяти очков подающий становится принимающим, а принимающий—подающим. Начиная со счета по 20, очередность подачи меняется после каждого очка.

Подача переигрывается, если мяч, поданный во всех отношениях правильно, при переходе на сторону соперника задевает сетку (в процессе же розыгрыша очка мяч, перелетающий со стороны на сторону, может задеть сетку).

Часто возникает вопрос: а что если игрок с лёта при-

мет мяч, вводимый в игру с подачи или посланный каким-либо другим ударом? Такое очко считается проигранным теннисистом, отразившим мяч с лёта, причем независимо от того, где произошло соприкосновение мяча с ракетой: над столом или далеко за его переделами.

Несколько слов о характере основных ударов в настольном теннисе. Удары (а также подачи), которые игрок наносит по мячу справа или слева от себя, называются соответственно ударами (подачами) справа и ударами (подачами) слева. Мяч, очень высоко перелетающий через сетку и высоко отпрыгивающий от поверхности стола, называется «свечой»; ее в большинстве случаев «убивают» специфическим сильным ударом — «смешем». Удар, после которого мяч, перелетев через сетку, падает поблизости от нее и имеет короткий низкий отскок, именуется укороченным.

Вполне понятно, что удары подразделяются на нападающие, выжидающие и защитные, на сильные, средние и слабые, на длинные и короткие, на косые и прямые, на быстрые и медленные и т. д.

В зависимости от вращения, придаваемого мячу с помощью того или иного удара, различают крученые и резаные удары. Вращение мяча имеет в настольном теннисе очень большое значение. О том, как надо выполнять те или иные удары настольного тенниса, вы узнаете из главы «Техника игры».

Мы рассказали лишь об основных правилах настольного тенниса, без знания которых нельзя выйти первый раз к столу. Как только вы втянетесь в игру, как только она вас захватит—а это случается очень скоро,— у вас появится желание изучить подробнее правила настольного тенниса. Тогда вам придется познакомиться с другой, официальной, брошюрой — «Настольный теннис, правила соревнований», выпущенной издательством «Физкультура и спорт» в 1962 г.

КАК САМОМУ СДЕЛАТЬ СТОЛ

Понятно, что нельзя начинать играть в настольный теннис без соответствующей «материальной базы» — стола.

Если стол по той или иной причине купить не удает-

ся, его следует сделать самим или заказать в столярной мастерской (рис. 1, *а*).

При изготовлении стола большое значение имеет выбор материала. Доски, из которых делается крышка, должны быть хорошо просушены, иначе на них могут появиться трещины. Наиболее пригодны неширокие бруски (не шире 60 мм): они меньше всего коробятся. Располагать бруски надо вдоль стола, как говорят, — «елочкой в разбежку». Рекомендуемая толщина досок — 30—35 мм и больше.

Размеры крышки стола должны быть следующие: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, толщина крышки правилами не оговаривается. Игровые столы делаются с прямыми углами и гладкой поверхностью; крышки с трещинами для игры непригодны.

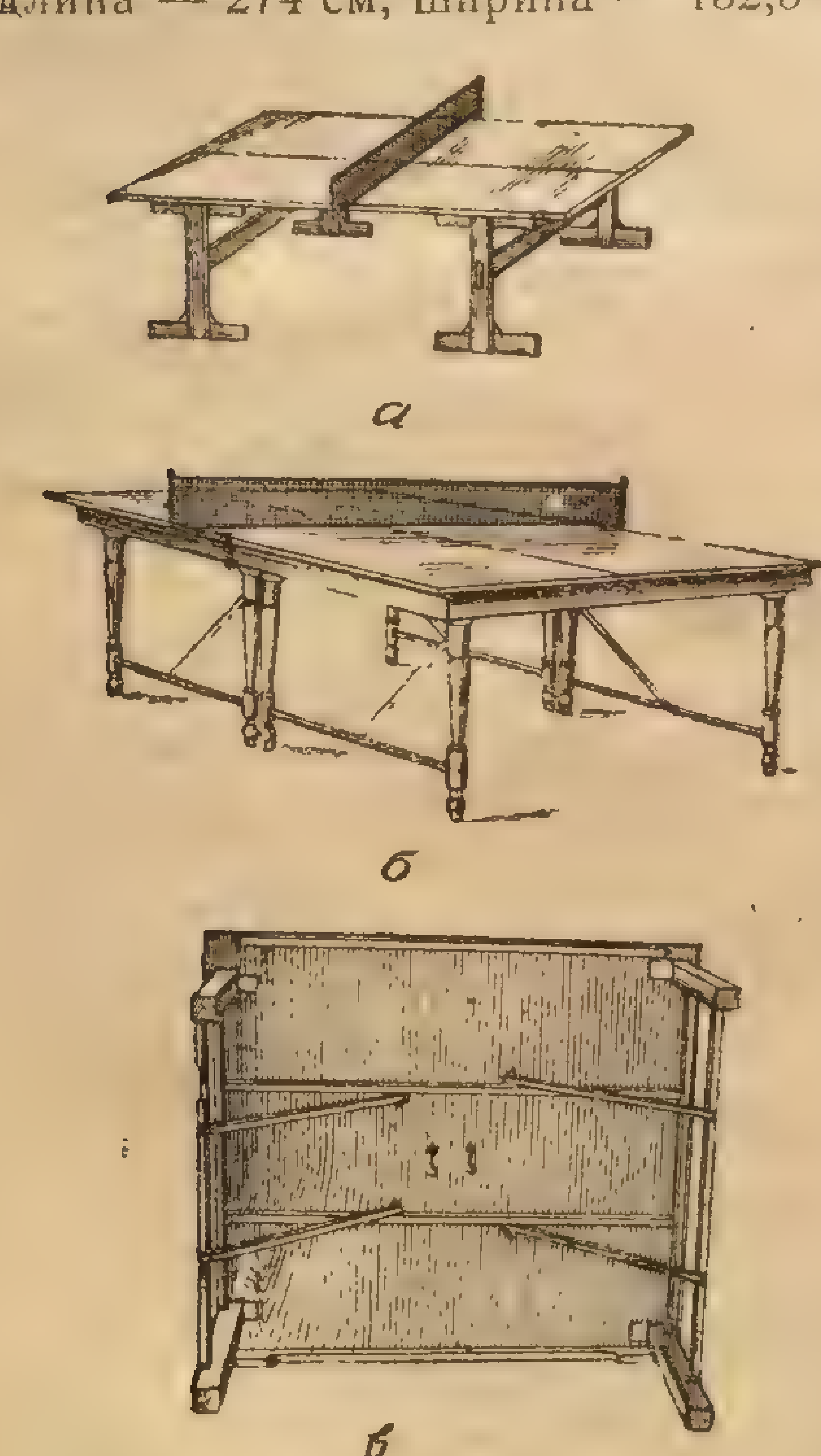


Рис. 1. Теннисные столы:
а — самодельный стол, подстолье разборное, *б* — складной стол (из двух столов), *в* — тот же стол (вид снизу)

Крышку лучше всего изготовить из специального материала типа «деревоплита», представляющего собой толстую — 25-миллиметровую — многослойную фанеру (19 слоев), обработанную под высоким давлением. Простая многослойная фанера для этой цели непригодна, так как между ее слоями могут остаться пустоты. Крышки, сделанные из «деревоплиты», очень удобны для игры, не коробятся, не растрескиваются, дают равномерный отскок

мяча по всей поверхности. Нормальным считается отскок мяча с высоты 30 см на 23 см.

Игровую поверхность стола и ребра окрашивают в темно-зеленый или черный цвет. Накладывать краску нужно тонким равномерным слоем. Покрывать крышку стола лаками не рекомендуется, так как блестящая поверхность стола затрудняет игру. Белой краской наносятся боковые линии шириной 15 мм и средняя линия шириной 0,3 см. Обратную сторону крышки также окрашивают, чтобы предохранить ее от впитывания влаги.

Целесообразно стол сделать составным (рис. 1, *б*), чтобы каждая половина крышки лежала на своем подстолье; таким образом у вас получится два стола размером 152,5×137 см каждый. Они могут быть использованы в клубе, красном уголке для других целей, например на них можно разложить газеты, журналы.

Подстолье может быть любой конструкции: в виде неразборной жесткой деревянной рамы (см. рис. 1, *а*). Складное подстолье весьма удобно в тех случаях, когда стол необходимо часто убирать (рис. 1, *в*). Необходимо учитывать, что высота игровой поверхности от пола должна быть равна 76 см.

Поперечные перекладины подстолья рекомендуется углублять под стол не менее чем на 40 см, чтобы игроки не могли повредить себе ногу при стремительных подбегах к столу.

Для того чтобы предохранить крышку от повреждений — царапин, ударов, вмятин, можно сделать на нее чехол.

Хороший стол для настольного тенниса — значительная ценность. Берегите его, ухаживайте за крышкой стола, как за крышкой рояля; ваши заботы окупятся сторицей!

СТОЛЫ — НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ!

В летние дни спортсмены, пожалуй всех специальностей, обычно выносят свои занятия и состязания на свежий воздух, все, кроме... любителей настольного тенниса. Последние предпочитают даже в самую жаркую пору вести единоборство, задыхаясь в душных помещениях.

Почему бытуют такие парадоксы? Многие теннисисты все сваливают на мяч: самое легкое дуновение ветра сказывается на полете двухграммового целлулоидного мячика. Его полет под действием ветра то замедляется, то ускоряется, мяч сносится в сторону, это порождает большое число ошибок в игре, затрудняет выполнение сложных технических приемов. С этим, конечно, нельзя не согласиться. И вместе с тем ветерок не препятствует для выноса столов летом на свежий воздух. Не может быть двух мнений, что летом всегда будет больше места для столов, чем зимой, ибо установить стол во дворе дома, санатория, дома отдыха и т. п. куда проще, чем найти для него помещение, хотя бы и небольшое. Раз будет больше столов, будет больше игроков; значит, намного возрастут возможности выше поднять класс игры. На свежем воздухе во много раз возрастет оздоровительное значение настольного тенниса. Все это, вместе взятое, с лихвой окупает некоторые неприятности, создаваемые ветерком при игре на воздухе.

Однако рекомендацию «столы — на свежий воздух» не следует принимать как догму. Естественно, что соревнования республиканского, всесоюзного масштаба, международные встречи, на которых с большой точностью определяется соотношение сил игроков, тщательно взвешивается уровень технико-тактической подготовки спортсменов, проводятся и будут проводиться в спортивных залах даже летом.

Для игры на свежем воздухе вовсе не обязательно делать крышку стола из дерева. В парках культуры, санаториях, домах отдыха, пионерских лагерях, при домоуправлениях можно рекомендовать делать столы с цементной игровой поверхностью.

Как получить гладкую, ровную игровую крышку стола из цемента зеленого цвета? В цемент, идущий на изготовление верхнего слоя крышки, предварительно добавляют сухую порошкообразную зеленую краску. Смесь тщательно перемешивают и просеивают через мелкое сито. После нанесения на крышку последнего слоя подкрашенного цемента поверхность стола затирается до блеска, как говорят — «железнится». Можно окрасить крышку и в готовом виде, но это хуже: в течение лета ее придется еще раз красить.

ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ИГРЫ, ОСВЕЩЕНИЕ, КОСТЮМ ТЕННИСИСТА

Понятно, что зимой, в осеннюю и весеннюю непогоду играть в теннис на столе следует в закрытом помещении. Очень хорошо, если для настольного тенниса выделяются определенные дни и часы в спортивном зале, где можно поставить несколько столов. Но чаще всего для тенниса на столе в школе и вузе, на фабриках и заводах, в учреждениях и клубе или избе-читальне выделяется комната, в которой можно установить один или два стола.

Правилами по настольному теннису предусмотрено, что при проведении соревнований в коллективах физической культуры и на состязаниях районного и городского масштаба минимальные размеры игровой площадки для одного стола составляют 7 м 75 см $\times$ 4,5 м. Надо стремиться к тому, чтобы предоставленное для настольного тенниса помещение соответствовало этим минимальным требованиям, так как игра в очень тесном помещении будет отрицательно влиять на технику и тактику теннисиста. Эта игра, как и любой другой вид спорта, может принести вред занимающимся, если она ведется в антисанитарных условиях — в душном, пыльном, плохо освещенном помещении, если игроки не в спортивной одежде.

Перед началом тренировки обязательно надо произвести уборку помещения, хорошо проветрить его.

Пол в игровом помещении во избежание травм должен быть ровным и нескользким.

На крупных соревнованиях игры проводятся одновременно на нескольких столах; для таких состязаний требуется большое, хорошо оборудованное помещение с раздевалками, теплыми душами, гардеробом для участников и зрителей. Нужны подсобные помещения для судейской коллегии, для разминочного стола и т. д. Игровое пространство для каждого стола обычно ограничивается специальными барьерами темного цвета высотой 75 см.

Необходимо по возможности сделать в зале отдельные проходы к столу для игроков и на места для зрителей. Тогда выходы на встречи и перемещения зрителей не будут мешать состязающимся.

При устройстве игровых площадок на открытом воздухе надо стремиться, чтобы место, отведенное для площадки, было по возможности защищено от ветра и дождя. Столы можно поставить на тихом участке двора или парка, на открытой или застекленной веранде, в раковине для оркестра, или же специально оборудованном летнем павильоне с навесом от дождя.

Пол площадок на открытом воздухе может быть асфальтированным или же земляным, выровненным, но без травы.

Большое значение для игры в настольный теннис имеет хорошее освещение.

Если в игровом помещении имеются большие окна, позволяющие проводить соревнования и тренировки при дневном освещении, столы надо всегда располагать так, чтобы свет падал сбоку. Блики от слишком яркого солнечного света мешают играющим; для устранения такого рода помех окна целесообразно завесить шторами из тонкой белой ткани.

Нередко приходится проводить тренировки и соревнования при специальном освещении. В таких случаях нужно подвесить источник искусственного света над столом на высоте от 3 до 5 м. Он должен обеспечивать хорошую освещенность стола и игровой площадки вокруг него.

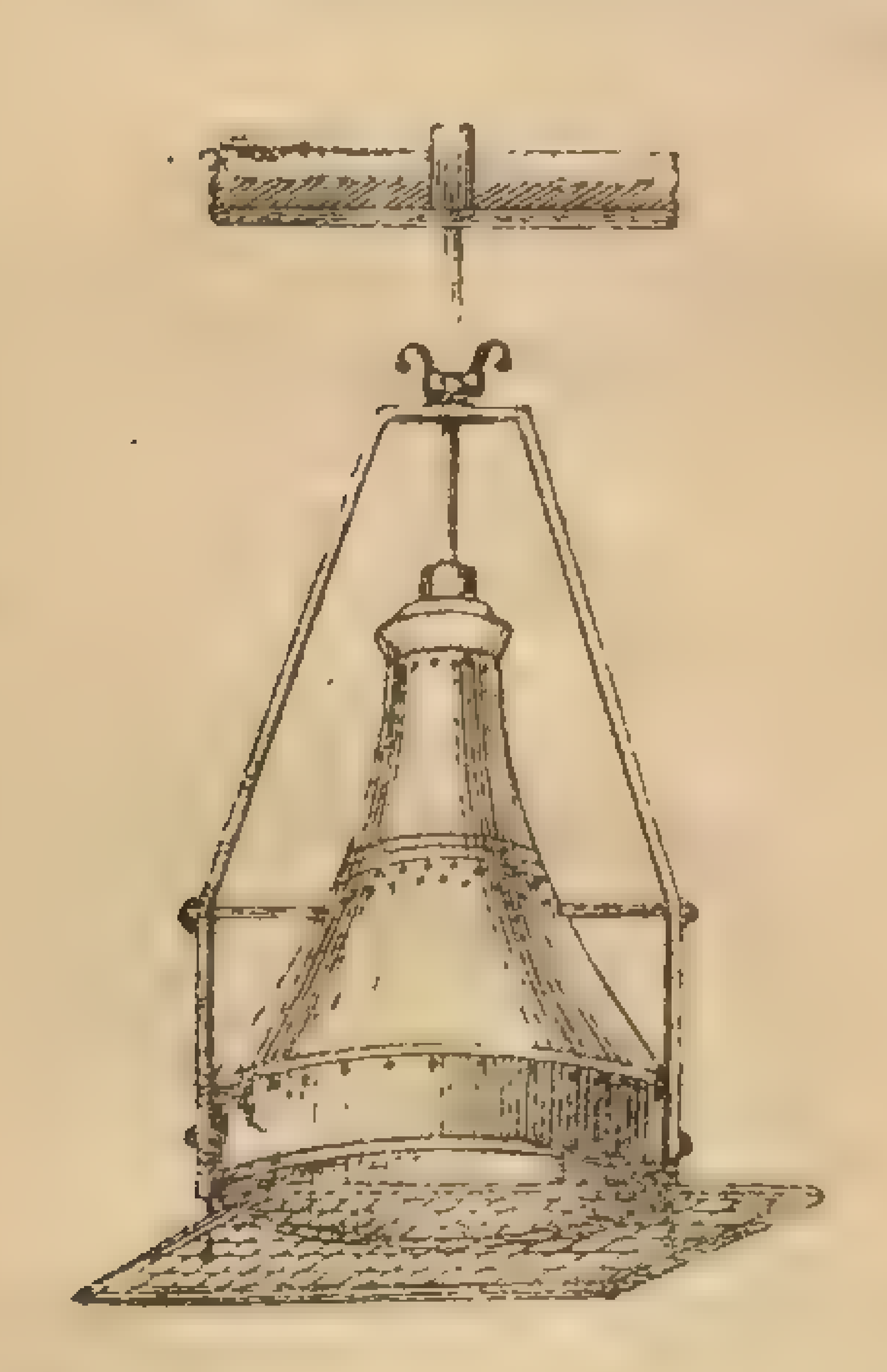


Рис. 2. Плафон для освещения

Если над столом подвешивается один источник света, то лампа должна быть не менее 900—1000 ватт. Ее заключают в глубокий плафон так, чтобы лампа не ослепляла игроков и в то же время свет направлялся на всю игровую площадку (рис. 2). Внутренняя поверхность плафона — белого цвета.

Если над столом подвешиваются 3, 5 или 7 источников света, то лампа в каждом из них может быть 200—300 ватт (рис. 3).

Если игра в теннис на сто-

ле ведется в домашних условиях, зачастую трудно выполнить все, хотя и несложные, требования, касающиеся стола, помещения для игры, освещения. В домашних условиях при игре на обеденном столе приходится мириться с тем, что размеры стола не соответствуют правилам и ощущается нехватка игрового пространства. Но это не должно смущать. От нескольких партий, сыгранных на досуге за обеденным столом, многие получают большое удовольствие и немалую пользу! А переход с игры на обеденном столе на игру на нормальном столе не составляет больших трудностей.

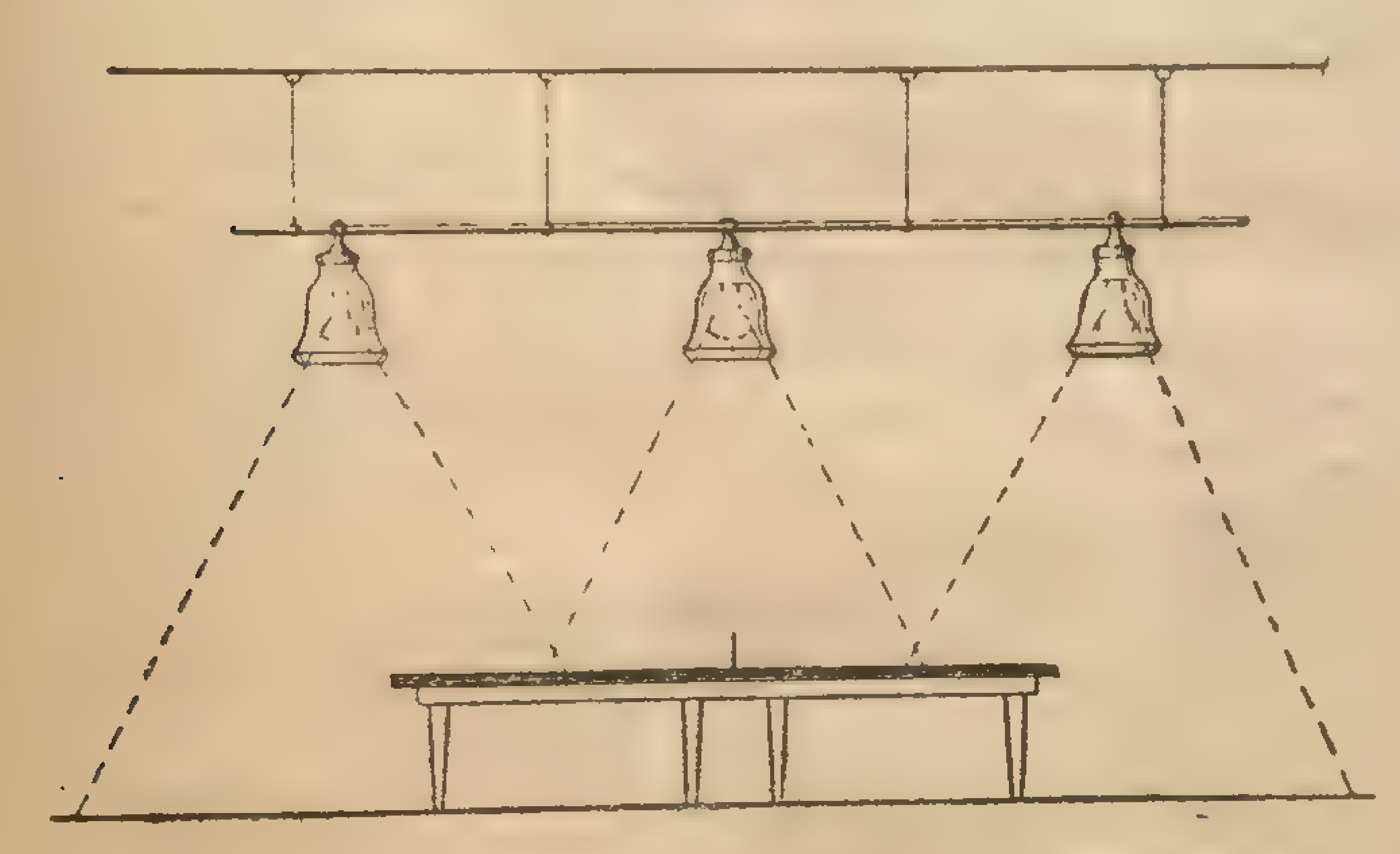


Рис. 3. Расположение источников света над столом (3 плафона)

Несколько слов о костюме теннисиста.

Нельзя играть в настольный теннис в пиджаках, с туго затянутым галстуком или другой одежде, стесняющей движения игрока, мешающей свободному дыханию, в обуви на каблуках. Игроки должны выходить к столу только в опрятной, хорошо подогнанной спортивной одежде.

Лучшим спортивным костюмом для настольного тенниса является обычный легкий костюм спортсмена: темные трусы или короткие брюки, цветная полурукавка, шерстяные носки и темно-синие резиновые туфли. В излишне пестрой, яркой одежде, а также в спортив-

ном костюме белого цвета на соревнованиях по настольному теннису выступать не разрешается.

Курение в комнате для игры в настольный теннис категорически запрещается.

ВЫБОР РАКЕТЫ, МЯЧА

Мы уже отмечали, что придание вращения мячу имеет при игре в настольный теннис очень большое значение. С помощью некоторых ракет двухграммовый мячик можно посылать через сетку либо весьма сильно подкрученным, либо очень сильно подрезанным. Разнообразные комбинации, осуществляемые, в основном, кручеными и резаными ударами, являются краеугольным камнем техники и тактики современного настольного тенниса. Вот почему важное значение имеет материал, которым оклеена фанерная ракета.

Простая фанерная ракета, широко применявшаяся на заре настольного тенниса, не давала возможности придавать мячу сильного вращения. Поэтому на протяжении всей истории развития этого вида спорта шли непрестанные поиски материала, который способен сообщать мячу разнообразные вращения.

Сначала ракету оклеивали наждачной бумагой, пробкой, бархатом, замшей, банной губкой. Игрок, впервые наклеивший на свою ракету шероховатую резину, сначала был недосягаем для соперников — настолько мощным оружием оказалась ракета, с помощью которой можно было придать мячу сильное и вместе с тем точное вращение. Продолжительное время так называемые «резиновые» ракеты были общепринятыми во всех странах.

Однако несколько лет назад японцы стали применять новые, так называемые «губчатые», ракеты, с упругой игровой поверхностью из легкой, но довольно толстой микропористой губчатой резины. Вооруженные губчатыми ракетами, японские теннисисты добились выдающихся побед в мировых чемпионатах 1954 и 1955 гг., вследствие чего в ряде стран, в том числе и в Советском Союзе, появились многочисленные почитатели губчатых ракет.

Игра губчатыми ракетами, безусловно, внесла немало нового в технику и тактику настольного тенниса.

Главное преимущество этой ракеты заключалось в том, что при игре ею можно производить удары значительно более быстрые и сильные. Давайте разберемся, в чем тут дело.

В процессе удара с тем или иным вращением ракета некоторое время движется вместе с мячом, как бы сопровождает его. Понятно, что если поверхность ракеты сравнительно мягкая, — мяч будет дольше находиться во взаимодействии с ней, а значит, дольше будет сопровождение. Мяч при ударе губчатой ракетой углубляется в упругую массу губки и находится в контакте с движущейся ракетой значительно дольше, чем с ракетой, оклеенной резиной. Поскольку время действия прикладываемой к мячу силы увеличивается, он приобретает большую начальную скорость: удар получается стремительнее, мощнее, мяч, как говорят, «выстреливается».

В руках смелых, темпераментных игроков губчатая ракета стала грозным оружием. Она позволила им успешнее осуществлять подготовительные атакующие удары «накаты» — основу основ современных наступательных комбинаций, увеличила мощь ударов, ускорила темп игры. Вместе с тем игроки, умело пользующиеся губчатой ракетой, и обороняться стали по-новому: контрударами, выполняемыми вблизи стола.

Естественно, что среди теннисистов почти всех стран появились не только сторонники, но и противники губчатой ракеты. Последние утверждали, что губчатая ракета снижает красоту игры в настольный теннис, не позволяет играть точно, что такая игра носит примитивный, силовой характер, что, вместо того чтобы совершенствовать мастерство, игроки нередко занимаются поисками все новых и новых материалов для ракеты. Ряд спортивных деятелей стал резко выступать против применения губчатых ракет. Вопрос о запрещении губчатой ракеты, иначе — вопрос о стандартизации ракеты, стал предметом широкой дискуссии на ряде конгрессов Международной федерации настольного тенниса (ИТТФ).

В 1956 г. на большой международной арене появился еще один, новейший, тип ракеты, так называемый «сэндвич». Наклеиваемые на фанеру накладки на ракетах «сэндвич» представляли собой весьма разнооб-

разные комбинации из тонкого слоя микропористой губчатой резины и шероховатой резины. На некоторых ракетах «сэндвич» губчатая резина являлась верхним слоем, лежащим на шероховатой резине; в других ракетах «сэндвич» шероховатая резина (пупырышками наружу или пупырышками внутрь) являлась верхним слоем, а микропористая губка — основанием накладки. Толщина накладок на ракетах «сэндвич» колебалась от 3 до 10 мм.

Ракета «сэндвич» повсеместно получила признание более тонкого игрового инструмента по сравнению с ракетой с толстым слоем губки; в частности, многие считали, что «сэндвичем» гораздо легче осуществлять нападающие удары с сильно подрезанных мячей, наиболее неприятных для нападающих. Вместе с тем «сэндвичем» можно наносить более сильные, быстрые и разнообразные удары, чем резиновой ракетой.

На конгрессе ИТТФ 1959 г. затянувшийся спор о ракете был, наконец, решен. Принято правило, стандартизовавшее накладку ракеты для настольного тенниса. По новому правилу накладка на ракете может быть либо из широко распространенной пупырчатой (шероховатой) резины (толщина накладки до 2 мм с каждой стороны), либо двухслойной: из губчатой резины (нижний слой) и пупырчатой резины (верхний слой), причем толщина накладки с каждой стороны не должна превышать 4 мм. Верхний слой резины может наклеиваться на губку как пупырышками наружу (так называемой «прямой сэндвич»), так и пупырышками внутрь (так называемый «обратный сэндвич»). Это, безусловно, правильное, прогрессивное решение вопроса.

Авторы этих строк имели возможность от начала до конца наблюдать в Лондоне, Утрехте, Стокгольме и Пекине мировые чемпионаты настольного тенниса 1954—1961 гг. И все, что мы видели наиболее яркого и интересного в этих соревнованиях (мощные и стремительные атакующие удары, эффективное контрнаступление, быстрые защитные действия вблизи стола, оборона высокими кручеными ударами, наконец самая последняя новинка — сверхкрученые удары «топ-спины», одним словом, мощь, темп, агрессию — все, чем характеризуется современный настольный теннис), было связано с применением ракеты с новыми накладками.

Мы наблюдали у спортсменов и зрителей повышенный интерес как раз к тем матчам, которые протекали в быстром темпе, изобиловали молниеносными атаками и контратаками, остроумными действиями в обороне, т. е. такие игры, которые нельзя осуществить без новейших ракет. Именно такая игра расценивалась всеми как артистическая.

В настоящее время ракеты типа «сэндвич» считаются наиболее эффективными. На игру ракетами «сэндвич» перешли многие ведущие советские спортсмены — Л. Балайшите, С. Пайсярв, С. Саунорис, А. Амелин, З. Кальнинь, Н. Новиков и др.

Итак, вы остановили свой выбор либо на обычной резиновой, либо на ракете типа «сэндвич». Настойчиво рекомендуем вам приобрести ракету в личное пользование. Тем, кто решил всерьез заняться теннисом на столе, ни в коем случае не следует вести игру первыми попавшимися под руку ракетами — ракетами общего пользования, ракетой товарища и т. д. Ведь чужой ракетой трудно точно и сильно направить мяч в намеченную точку стола. Значит, необходимо играть всегда одной и той же, привычной, удобной ракетой, ракетой «по руке». Такой ракетой, естественно, может быть только своя собственная.

Как известно, ракета может быть любой формы, размера и веса. Она изготовляется из одного куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракеты: длина 26—30 см, ширина 15—17 см, вес 160—200 г, толщина фанеры 5—7 мм. Игровая часть (зеркало) ракеты должна быть тяжелее ручки. Нехорошо, когда ручка ракеты слишком толстая и скользкая. Игрокам, у которых сильно потеет рука, рекомендуется заклеивать ручку ракеты пробкой или делать в ручке 18—20 небольших сквозных отверстий. Поверхность ракеты должна быть темного цвета, одинакового с обеих сторон, без блеска.

Несколько слов о мяче для игры. Он изготовляется из белого матового целлулоида. Его диаметр 3,63—3,83 см, а вес 2,40—2,53 г. Поверхность мяча должна быть гладкой, ровной, без выступающего шва и рубцов от прессовки. Избегайте играть так называемыми «кривыми» мячами: ими трудно выполнять сложные, особенно нападающие, удары. У таких мячей обе половинки неодинаковые по толщине и упругости.

2. Заказ № 10003.

Кривизна и различная толщина стенок мяча легко устанавливаются при вращении мяча, подброшенного вверх ударом ракеты или пущенного рукой, как волчок, на гладкой горизонтальной поверхности. Если центр тяжести мяча не совпадает с его геометрическим центром, мяч будет вращаться неравномерно, с биениями. Если эти биения невелики, мяч можно довести до нормы, сняв стеклянной или наждачной шкуркой излишнюю толщину целлулоида с одной из половинок мяча.

Чтобы определить, какая из двух половинок мяча является более толстой, нужно двумя пальцами (большим и указательным) одновременно нажать на середины противоположных половинок мяча; половинка из более толстого целлулоида будет прогибаться меньше.

Следуйте примеру многих сильных игроков, внимательно отбирающих и подготавливающих себе два-три мяча перед тем, как выйти к столу. Хорошие мячи способствуют ведению разнообразной, активной, красивой игры.

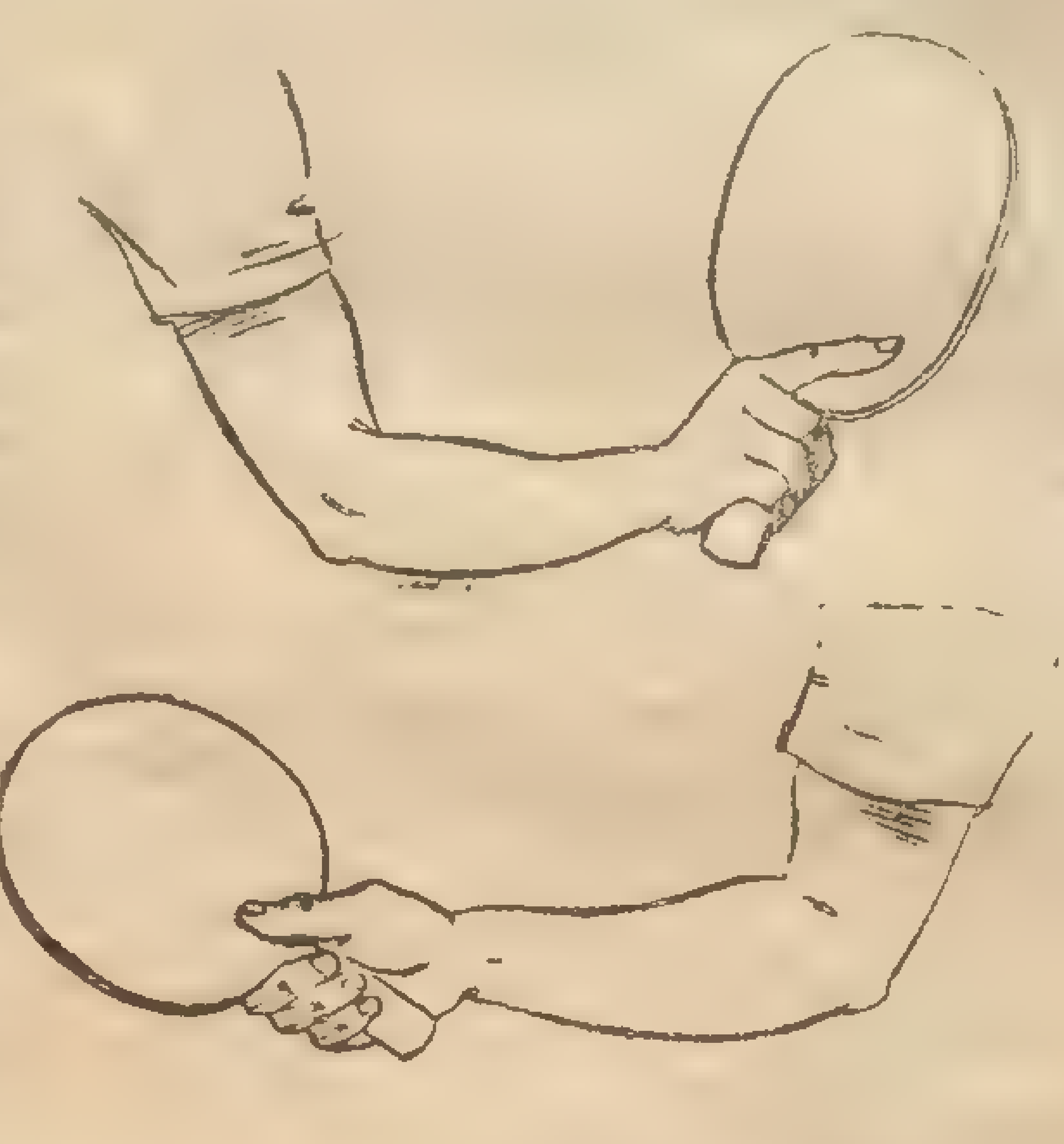
КАК ДЕРЖАТЬ РАКЕТУ

Этот, на первый взгляд простой, вопрос оказывается довольно сложным для многих любителей настольного тенниса. Есть несколько способов держания (или, как нередко говорят, хваток) ракеты. Очень многие берут ракету за шейку примерно так, как берут руку, когда здороваются. Большинство выставляют при этом на зеркало ракеты один палец — указательный. Другие — два пальца: указательный и средний. Встречаются игроки, зажимающие ручку ракеты в кулаке, не выставляющие на зеркало ракеты ни одного пальца. Кое-кто при выполнении различных ударов несколько меняет хватку — перехватывает ракету, другие играют без перехвата. Есть игроки, которые предпочитают не пользоваться ручкой ракеты, а держать ракету ладонью, наложенной на одну сторону зеркала ракеты. В странах Азии широко распространена хватка «пером», при которой ракета держится, как ручка с пером, между большим, указательным и средним пальцами, а ручка ракеты обращена вверх.

Каждая хватка имеет свои достоинства и недостатки, своих приверженцев и противников.

Какую же хватку предпочесть?

Естественно, ту, которая обеспечивает простое и удобное для вас выполнение всех основных ударов — справа, слева, крученых и резаных, атакующих и защитных, над столом и в 2—3 метрах от стола.



В первую очередь мы рекомендуем пользоваться весьма распространенной, так называемой европейской хваткой, изображенной на рис. 4. Чтобы научиться правильно держать ракету поевропейски, надо взять ракету левой рукой за зеркало и вложить ее в правую руку так, чтобы основание ручки приходилось в вершину угла между большим и указательным пальцами. Затем остается сжать пальцы. Выставленный на зеркало ракеты указательный палец является опорным и контролирующим при ударах справа; большой палец выполняет ту же функцию при ударах слева. Выставлять на зеркало ракеты два пальца ни в коем случае не следует:

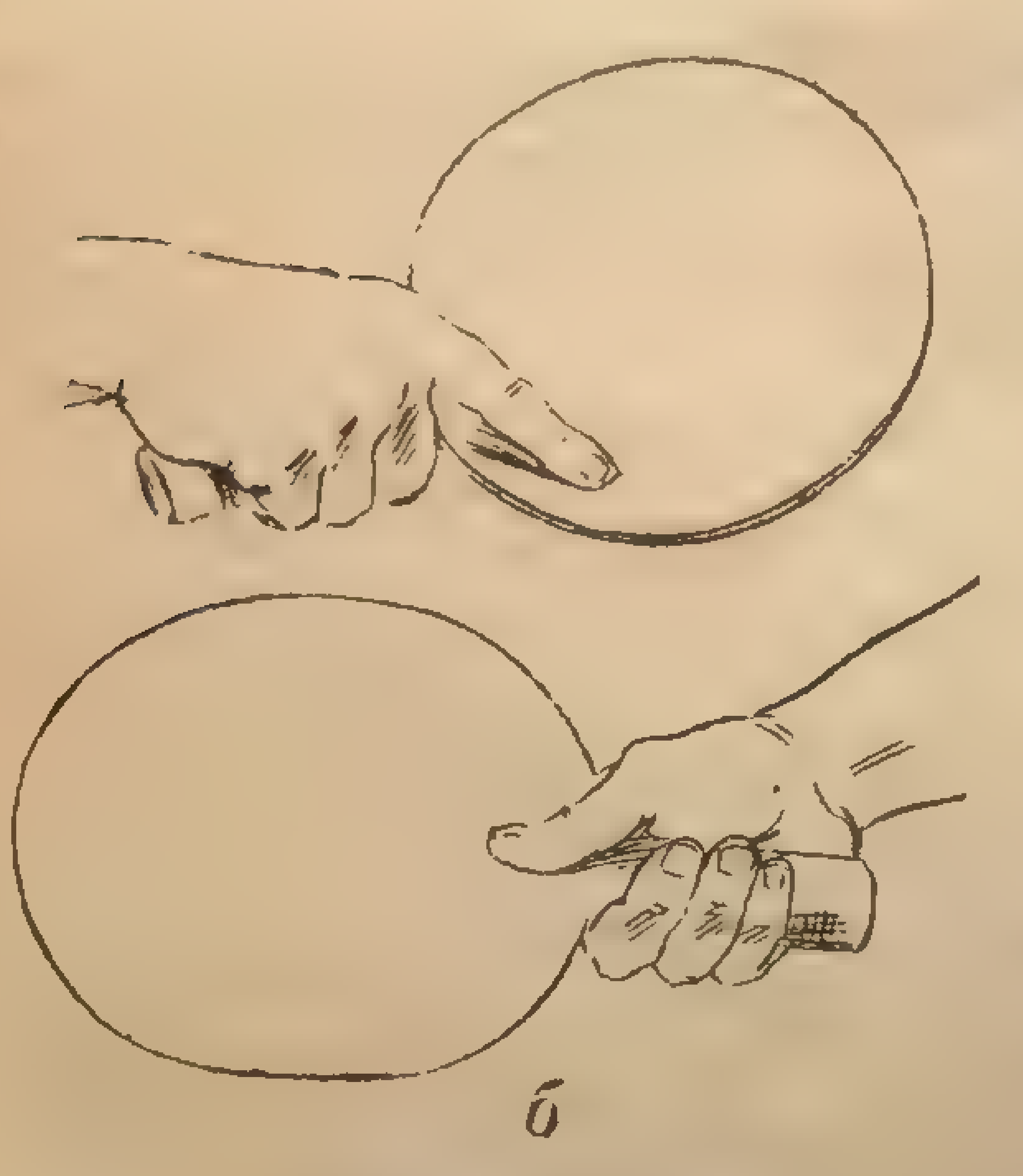


Рис. 4. Европейская хватка: а и б — так держат ракету сильнейшие теннисисты мира

это сильно снижает точность ударов слева. Начинающему игроку не рекомендуется перехватывать ракету при выполнении различных ударов.

Европейской хваткой можно успешно выполнять почти все удары. К сожалению, очень многие, даже сильные, теннисисты не используют в полной мере преимущества европейской хватки. Лишь небольшой процент играющих владеет двусторонним нападением справа и

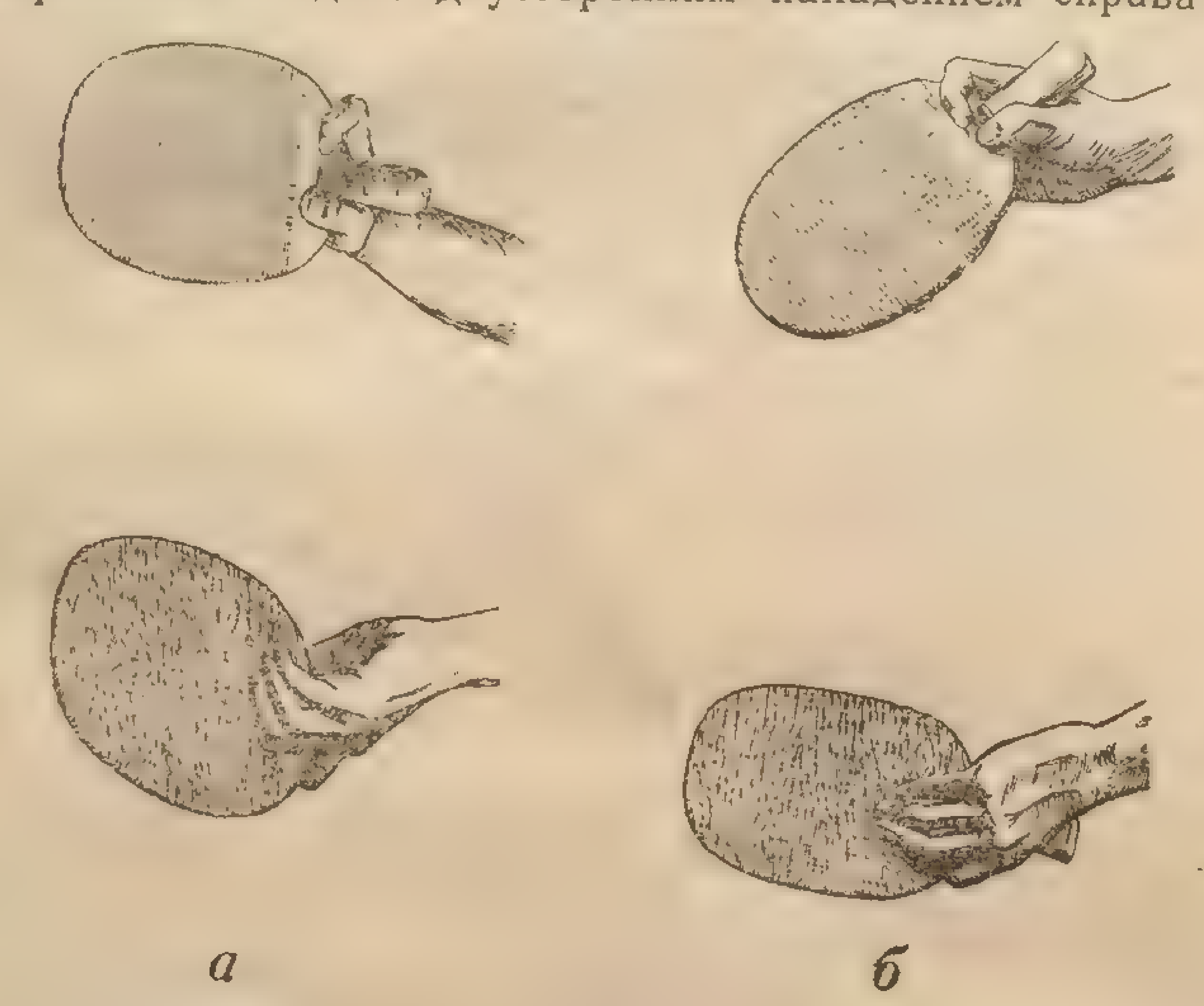


Рис. 5. Хватка «пером»:

а — так держит ракету чемпион мира среди мужчин Чжуан Дзе-дун;
б — так держит ракету чемпион мира среди женщин Цю Чжун-хой

слева. Большинство игроков, главным образом из-за слабости удара слева, злоупотребляют однобоким нападением — только ударами справа, а также частыми уходами в защиту. Не повторяйте этих ошибок!

Мы горячо рекомендуем пользоваться также и азиатской хваткой — хваткой «пером», которую широко и весьма успешно применяют победители и призеры мировых чемпионатов ряда последних лет — китайские и японские спортсмены (рис. 5). При хватке «пером» все удары выполняются одной из сторон ракеты и 70—80 процентов их — ударом справа. Игроку то и дело при-

ходится сдвигать свою основную позицию в левый угол стола, оголяя правый угол своей половины стола.

Арсенал технических приемов играющего «пером» более ограничен; игроку затруднительно вести двустороннее нападение и двустороннюю оборону, которая так удобно осуществляется при европейской хватке. Однако, как это ни парадоксально, отмеченные недостатки, по мнению многих сторонников хватки «пером», являются важными достоинствами этой хватки.

В самом деле, гораздо легче хорошо освоить 3—4 основных технических приема, держа ракету «пером», чем целую серию (25—30) разнообразных ударов, держа ракету по-европейски. Опыт сильнейших теннисистов мира, играющих «пером», убедительно доказывает, что за счет быстрых перемещений у стола и контрударов можно успешно ликвидировать уязвимость правого угла стола. Наконец сама хватка «пером» стимулирует активные наступательные действия, т. е. способствует воспитанию быстрых, подвижных, напористых теннисистов, играющих в остроатакующем стиле.

Замечательные победы превосходного китайского теннисиста Ван Чуань-яо, сыгравшего в 1958 г. в Москве и Каунасе 26 матчей против сильнейших игроков Европы и Советского Союза и выигравшего все 26 матчей, в том числе у чемпиона континента З. Берчика (Венгрия), блестящие выступления в СССР в 1959 г. большой группы китайских игроков, триумф китайских и японских теннисистов на чемпионате мира 1961 г. в Пекине воочию доказали превосходство остроатакующего стиля игры над полузащитными или откровенно оборонительными действиями лучших европейских мастеров.

Прислушайтесь к нашим последним напутствиям: с первых же дней игры избегайте неправильных, неестественных хваток; они ведут к заучиванию уродливых, неэффективных приемов, от которых в дальнейшем крайне трудно избавиться. Всегда помните, что переучиваться, перестраиваться гораздо труднее, чем учиться. Держите ракету крепко, но без напряжения.

ВРАЩЕНИЕ МЯЧА

«Ну, теперь как будто можно вплотную заняться изучением основных ударов настольного тенниса», —

скажете вы, горя желанием поскорее ознакомиться со всеми премудростями «теннисной науки» и поупражняться с мячом.

Ваши стремления вполне естественны. Но мы позволим себе несколько задержать вас. Прежде чем приступить к освоению технических приемов игры, необходимо научиться сообщать мячу различные вращения, ибо, как мы уже не раз отмечали, влияние вращения сказывается на мячике для настольного тенниса значительно сильнее, чем на футбольном, волейбольном, баскетбольном, хоккейном и теннисном мячах. Объясняется это тем, что двухграммовый мяч имеет сравнительно большую поверхность при незначительном весе. Вследствие этого в полете он испытывает значительное сопротивление воздушной среды.

На первых порах начинающий в состоянии (хотя неточно, неуверенно) отсылать мяч через сетку на противоположную сторону стола самыми простыми ударами: «толчком», «подставкой». Эти элементарные удары получаются у новичка, и мяч переходит через сетку в том случае, если другой игрок отражает мяч примерно такими же незамысловатыми ударами. Но, если на противоположной стороне стола окажется более опытный игрок, который будет придавать ракетой вращение мячу, новичок не сумеет перебить мяч через сетку.



Рис. 6. Выполнение резаного удара справа

Когда опытный игрок ударит по мячу так, что ракета совершит подрубающее движение вниз, как говорят, «подрежет» мяч (рис. 6), то мяч от ракеты новичка в девяти случаях из десяти полетит в сетку (рис. 7).

Если опытный игрок ударит по мячу иначе — ракета пойдет у него после удара не вниз, а вверх, как говорят, «подкрутит» мяч (рис. 8), то мяч от ракеты новичка полетит за пределы стола (рис. 9).

Что же нужно делать, чтобы отразить такие мячи? Видимо, надо как-то иначе подставить ракету при отражении мяча с тем или иным вращением. Если при от-

биве подрезанного мяча наклонять ракету назад от сетки, а при отбиве крученого мяча вперед к сетке, новичок не будет чувствовать себя столь беспомощным, когда к нему летит подрезанный или подкрученный мяч.



Рис. 7. Схема «ловушки», в которую попадет новичок при отражении резаного удара

Очевидно, нам следует разобраться в особенностях полета и отскока мяча, когда ему придаются те или иные вращения, чтобы сознательно подходить к овладению кручеными и резаными ударами (и изучению средств, противодействующих этим ударам), на которых, в основном, строится техника современного тенниса на столе.



Рис. 8. Выполнение крученого удара справа

Рассмотрим сначала, что происходит с мячом, отосланным через сетку без какого-либо вращения, так называемым плоским ударом, к которому относятся и простейшие удары — «толчок», «подставка». Вспомним, что эти удары были основными на заре настольного тенниса. Существовавшие тогда ракеты, как известно, не позволяли придавать мячу сильное вращение. Очевидно, что плоский удар весьма ограничивает возможности игрока в нанесении

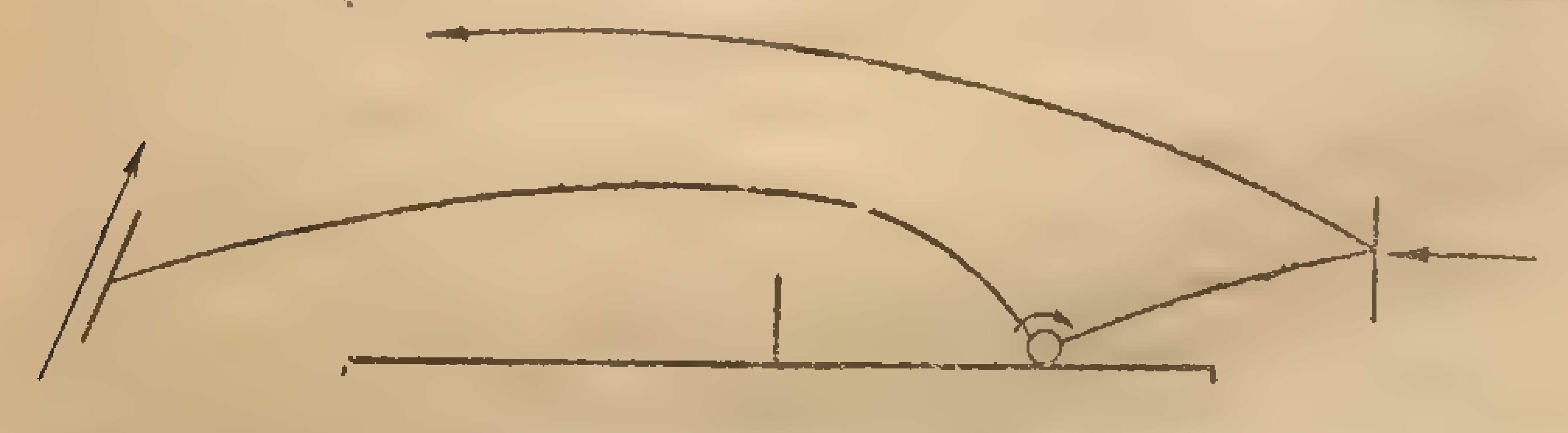


Рис. 9. Схема «ловушки», в которую попадет новичок при отражении крученого удара

сильных нападающих ударов по низко отпрыгивающему мячу. Если мяч находится ниже сетки, плоский удар не может быть сильным. В самом деле, если удар будет чуть-чуть сильнее обычного, мяч неизбежно улетит за пределы стола (рис. 10, нижняя траектория).

И действительно, до рождения ракеты с резиновой накладкой сильные удары можно было наносить только по мячу, отскакивающему от крышки стола выше уровня сетки. Это обедняло технику и тактику игры.

Резиновые ракеты, а также ракеты «сэндвич» позволяют придавать мячу весьма сильные вращения — выполнять крученые, сверхкрученые и резаные удары почти после любого отскока мяча от стола, совершенно неосуществимые ранее.



Рис. 10. Схема полета мяча при плоском ударе

Крученые удары (удары с верхним вращением) и резаные удары (удары с нижним вращением) отличаются и по технике их выполнения и по характеру полета мяча. Поэтому они имеют совершенно различные тактические назначения.

Как же произвести «закручивание» или «подрезку» мяча?

Если ракете в момент удара по мячу сообщается некоторое дополнительное движение вверх, то мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси, по направлению своего полета. Вот почему этот вид вращения называется верхним, а удары с верхним вращением называют кручеными.

Если ракета в момент соприкосновения с мячом движется вниз, то подсеченный ею мяч получает иное вращение — в направлении, обратном своему полету. Такое вращение мяча называется нижним, а удары с нижним вращением именуются резаными.

Мяч с довольно сильным верхним вращением, отойдя от ракеты после удара, начинает свой полет сравнительно медленно. Пройдя высшую точку подъема, крученый мяч быстро падает на стол. Чем сильнее вращение мяча, тем более резко выражено это явление. Крученые мячи характеризуются стремительным высоким отскоком от поверхности стола.

У мячей с нижним вращением скорость полета по мере приближения к точке падения заметно замедляется. При сильном нижнем вращении мяч как бы повисает на мгновение в воздухе, после чего падает на стол, имея очень слабое поступательное движение. Отскок от поверхности стола у резаного мяча медленный и низкий.

Одновременно с верхним и нижним вращением мячу нередко придается также и боковое вращение (рис. 11).

Понятно, что мячами с верхним вращением, кручеными, пользуются преимущественно в нападении, так как верхнее вращение дает возможность удержать мяч в пределах стола, несмотря на большую силу удара.

Наоборот, мячами с нижним вращением, резаными, по преимуществу пользуются в защите, так как после срезки мяч при хорошем защитном ударе обычно перелетает на сторону противника почти над самой сеткой и низко отскакивает от поверхности стола, что затрудняет развитие атаки.

Чем лучше владеет игрок различными видами вращения мяча, тем разнообразнее его игра. Чем искуснее теннисист комбинирует силу ударов с силой и направлением вращения, тем больше

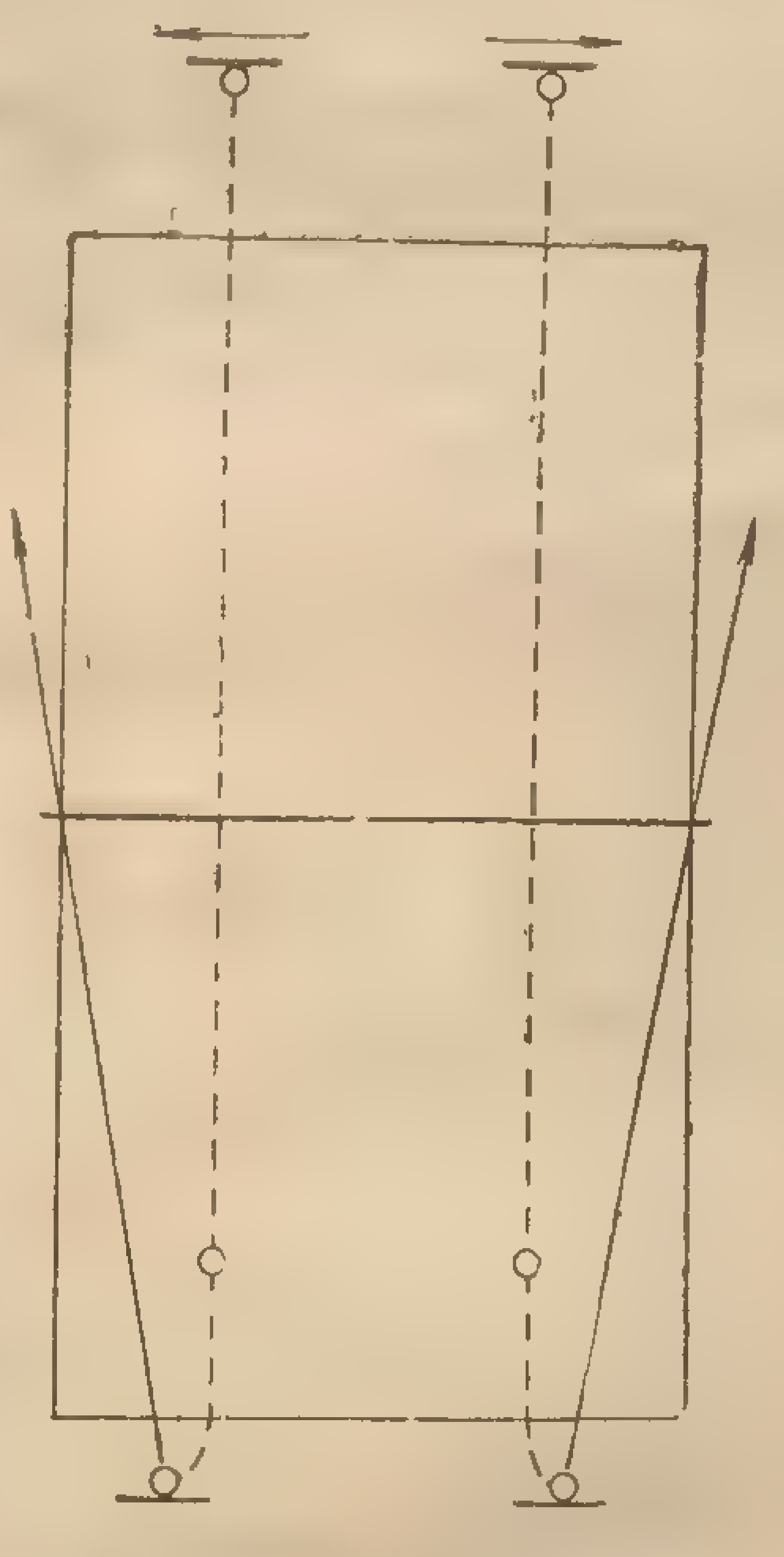


Рис. 11. Схема «ловушки», в которую попадает новичок при отражении мяча с боковым вращением

он имеет возможностей неожиданно менять линию полета мяча, атаковать противника сильнейшими кручеными и сверхкручеными ударами почти с любого мяча, разнообразить темп игры, посылая противнику мяч то с быстрым, высоким и сильным отскоком, то с медленным и вялым, то в глубину стола, к лицевой линии, то очень коротко и косо, к самой сетке и т. д.

Особо важно уметь выполнять с любой точки стола крученые удары средней силы — подготовительные нападающие удары — «накаты», а также новейшие сверхкрученые удары — «топ-спины».

«Накаты», время от времени чередуемые с «топспинами» — ударами, придающими мячу необычайно сильное верхнее или верхнее и боковое вращение, создают благодатную почву для нанесения завершающих нападающих ударов.

В современном настольном теннисе нельзя успешно двигаться вперед к высотам мастерства, пользуясь, в основном, защитными ударами. В современном настольном теннисе темп, мощь, атака играют первостепенную роль.

ТЕХНИКА ИГРЫ

ВОСЕМЬ ВАЖНЕЙШИХ УДАРОВ

В настольном теннисе насчитывается свыше 20 различных ударов, которыми можно отсылать мяч на противоположную сторону стола.

Для играющих европейской хваткой семь ударов являются важнейшими, основными. К ним относятся три атакующих удара: слева, справа (подготовительные «накаты», «топ-спин» и завершающие), заторможенный удар; к трем защитным ударам относятся: «толчок», «подставка» (без вращения мяча), «подрезки» — слева и справа (с нижним вращением) и крученая «свеча». Восьмым основным техническим приемом игры является подача.

Прежде чем ознакомиться с этими восемью важнейшими приемами техники, разберем несколько связанных с ними существенных моментов.

Какой должна быть исходная позиция игрока у стола?

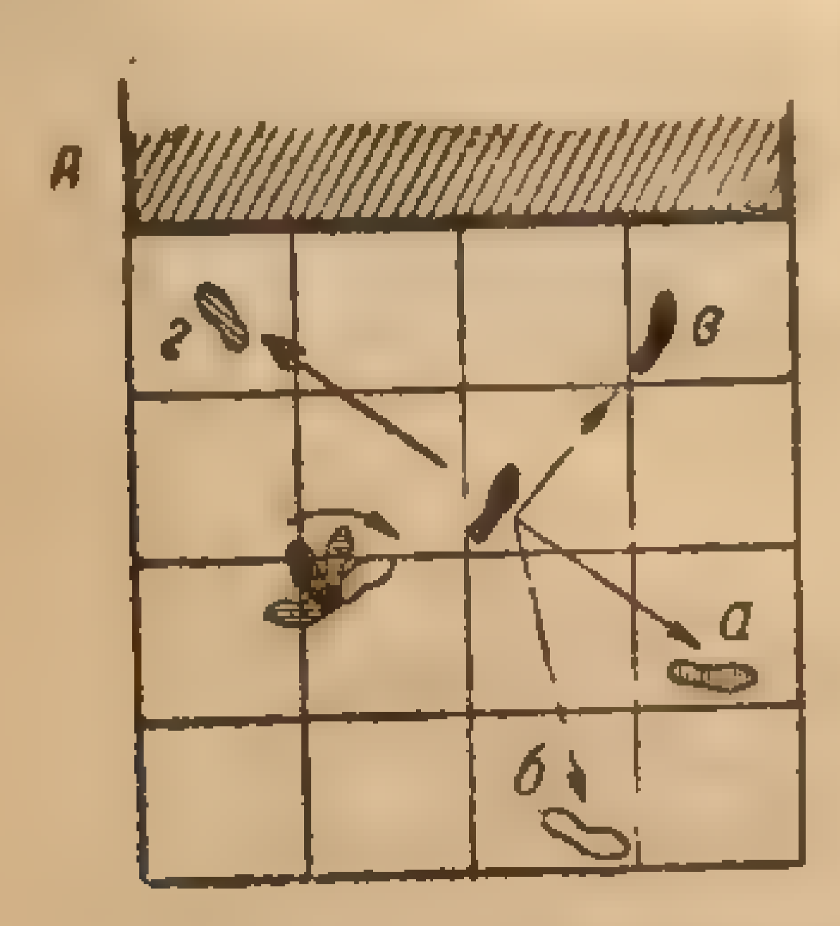
Играющие европейской хваткой (мы о них будем вести разговор в этой главе) становятся на расстоянии 50—70 см от стола. Туловище наклонено слегка вперед, ноги чуть-чуть согнутые в коленях, находятся напротив средней линии стола, т. е. против линии для парных игр (рис. 12).



Рис. 12. Исходное положение:

а — при ударе справа, б — до определения направления полета мяча, в — при ударе слева

Игрокам высокого роста приходится несколько дальше отстоять от стола и сгибать ноги немного больше обычного.



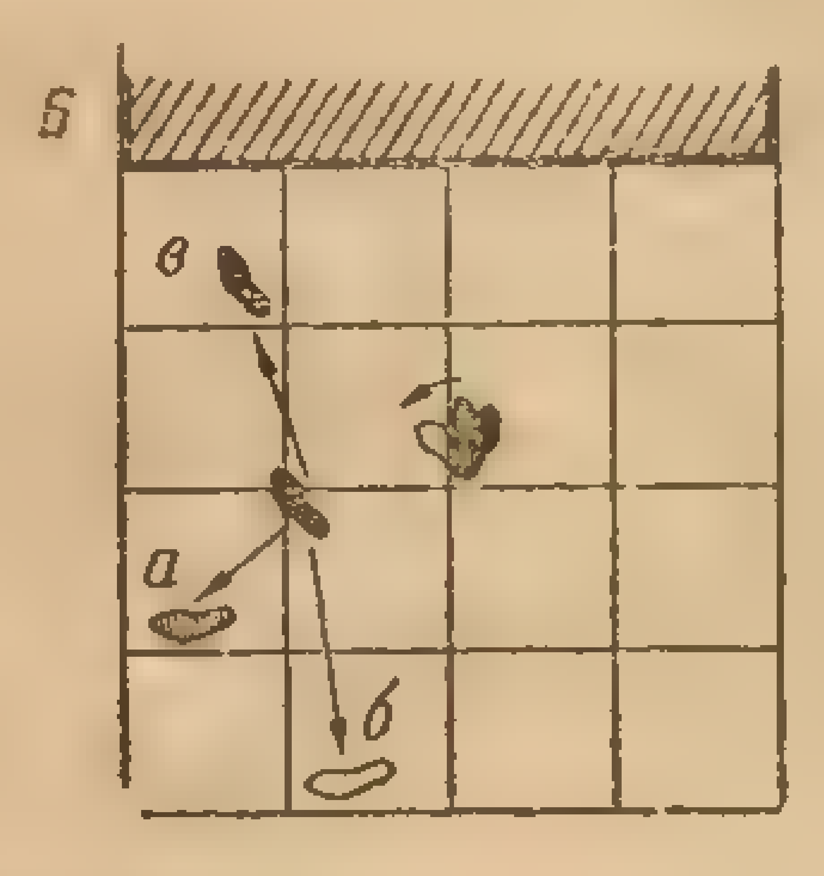


Рис. 13. Работа ног при выпадах.

А — выпады вправо:
а — вправо, б — вправо и назад, в — вправо и вперед, г — влево и вперед

Б — выпады влево:
а — влево, б — влево и назад, в — влево и вперед

Как надо передвигаться у стола, когда мяч в игре?

Любой удар может быть правильно выполнен лишь при своевременном, умелом подходе к мячу.

Перемещения игрока в процессе розыгрыша мяча осуществляются с помощью выпадов, шагов, двойных

шагов и бросков (рис. 13). Перемещения надо осуществлять мягко, эластично, на слегка согнутых ногах. Теннисисты, ведущие атаку, а также игроки, отвечающие на нападение контрнападением или быстрыми подставками ракеты, не уходят далеко от стола. Те, кто ведет оборону «подрезками», систематически отходят на 2—3 м и более от стола.

Уходить от стола дальше 3 м не рекомендуется: из такой позиции крайне трудно переходить от обороны к наступлению, перехватывать инициативу, а игра в глухой защите, какой бы цепкой и упорной она ни была, не приносит серьезных успехов в настольном теннисе.

В практике современного настольного тенниса установилось: игрок при атаке опирается на ближе стоящую к столу ногу, а при игре в защите — на дальнюю от стола ногу. Все движения теннисиста условно можно разделить на две категории: движения в момент подготовки к следующему удару и в процессе удара.

В момент подготовки к очередному удару игроку следует занять наиболее удобное исходное положение.

Выполнив удар, надо постараться по действиям противника предугадать направление и характер ответного удара и занять такую позицию, которая была бы наиболее выгодной и удобной для нанесения нового удара.

Хорошие теннисисты наносят многие удары по мячу, находясь вполоборота к столу, так, чтобы ноги располагались за воображаемой линией полета мяча. Такая позиция игрока при осуществлении большинства ударов увеличивает их точность и силу.

Современный настольный теннис — игра, протекающая в очень высоком темпе. Она требует от теннисиста легкости передвижения на больших скоростях. Без этого немыслимо достижение серьезных спортивных успехов. Запомните несколько важных советов, связанных с работой ног.

Находясь в статичном положении, нельзя успешно действовать у стола.

Постоянно находитесь в движении, даже тогда, когда кажется, что двигаться ненужно. Взяв ракету в руки, настройте себя на скоростные действия. Поначалу у новичка может быть много лишних движений. По мере повышения мастерства ненужные движения отпадут; ва-

ши движения постепенно станут рациональными, экономичными.

Ноги у хорошего игрока — это своеобразная пружина, позволяющая руке с ракетой вовремя поспеть к каждому удару. Идите к мячу, не ждите, когда он придет к вам; не тянитесь за мячом!

Чем раньше у теннисиста включаются в работу ноги, тем больший запас времени будет у него для нанесения удара!

В какой момент следует наносить удар по мячу?

Наносить удар ракетой по мячу можно (рис. 14): 1) в момент взлета мяча после его отскока от крышки

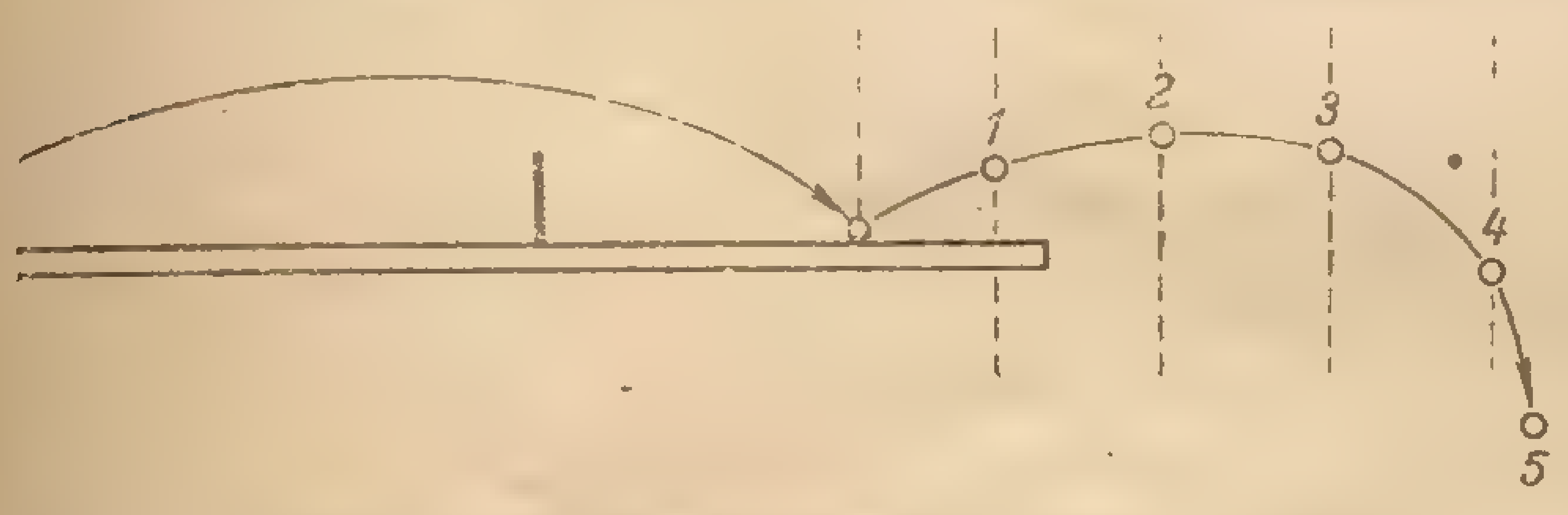


Рис. 14. Различные моменты удара по мячу

на вашей половине стола (*1*); 2) когда мяч находится в так называемой высшей точке взлета после отскока (*2*); 3) когда мяч после взлета начинает снижаться (*3, 4, 5*).

Наиболее эффективными и в то же время сложными являются атакующие удары по поднимающемуся мячу. Они придают игре весьма высокий темп. Такие удары в состоянии наносить игроки, обладающие быстрой реакцией и хорошей подвижностью. За счет своевременных перемещений и точного определения расстояния до мяча к моменту удара им удается почти все атакующие удары наносить по поднимающемуся мячу.

На рис. 15 показана характерная ошибка многих атакующих игроков. Они наносят нападающие удары как по длинному мячу, так по мячу средней длины почти из одной и той же точки. Этим самым нападающий проигрывает в темпе, чем облегчает игру соперника; кроме того, точность нападающих ударов снижается.

Значительно легче и с большей точностью выполняются удары по мячу, находящемуся в высшей точке взлета. Они неудобны в тех случаях, когда противник

осуществляет оборону «накатом», высоким мячом или контрударами.

Удары по снижающемуся мячу наиболее удобны при игре в защите с применением «подрезок» и «подставок». «Топ-спин» и защиту крученой «свечой» чаще всего осуществляют по мячу, находящемуся на уровне стола и ниже.

Каковы основные требования, предъявляемые к нападающим и защитным ударам?

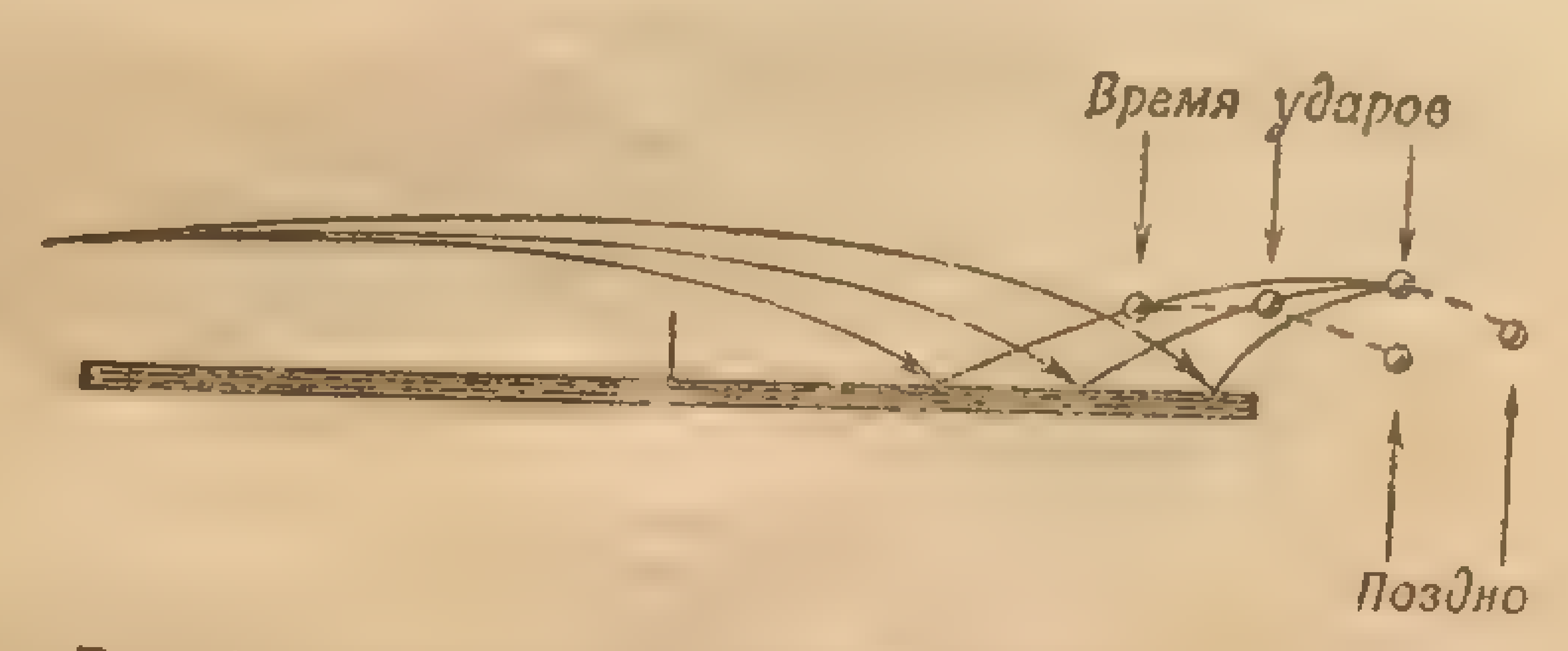


Рис. 15. Характерные ошибки при нанесении атакующих ударов

Любой удар настольного тенниса, независимо от того, какое он имеет тактическое значение, имеет три фазы: 1) подготовка удара — замах; 2) производство удара — момент соприкосновения ракеты с мячом; 3) окончание удара.

Все эти фазы, быстро следующие одна за другой, являются единым игровым процессом. Наибольшую быстроту движение приобретает во второй фазе. Разучивая любой из ударов, следует внимательно относиться к выполнению каждой его фазы.

Чтобы успешно овладеть наиболее результативными атакующими ударами, следует особое внимание обратить на то, чтобы ракета в момент удара соприкасалась с боковой сферой мяча (рис. 16). Очень важно, чтобы мяч, получив верхнее и боковое вращение, направлялся по возможности косо к боковой линии стола (рис. 17).

Защитные удары, осуществленные вблизи стола, требуют от игроков хорошей реакции и «чувства мяча», так как от правильного угла наклона и поворота ракеты зависит точность направления мяча после «подставки».

Выполняя защитные удары «подрезкой» слева и справа, важно обращать внимание на законченность

движения вперед-вниз и в сторону. «Подрезка» мяча вниз с дополнительным движением ракеты вбок является наиболее естественной и позволяет низко, точно отсылать мяч в глубину половины стола противника. Кро-

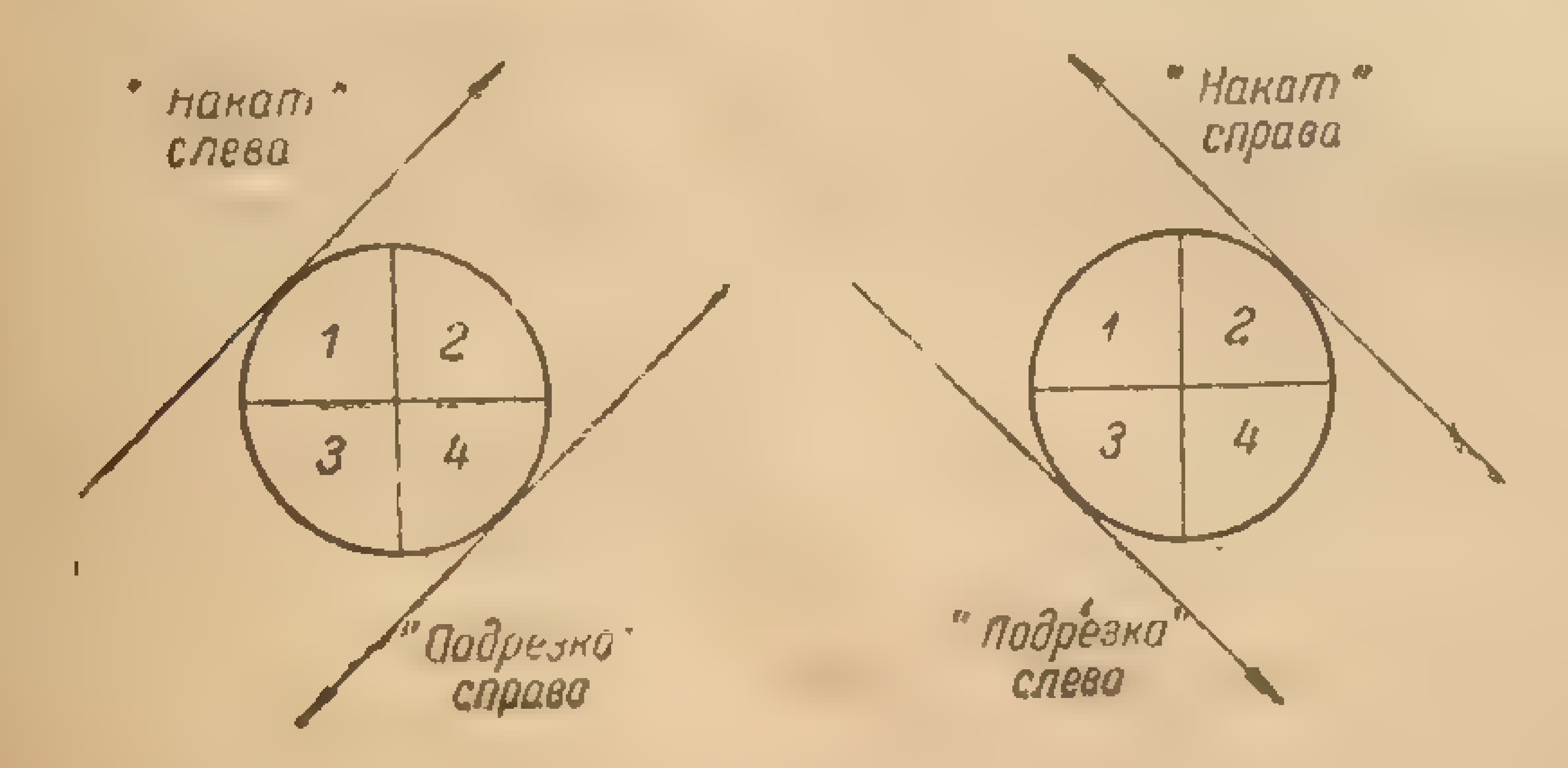
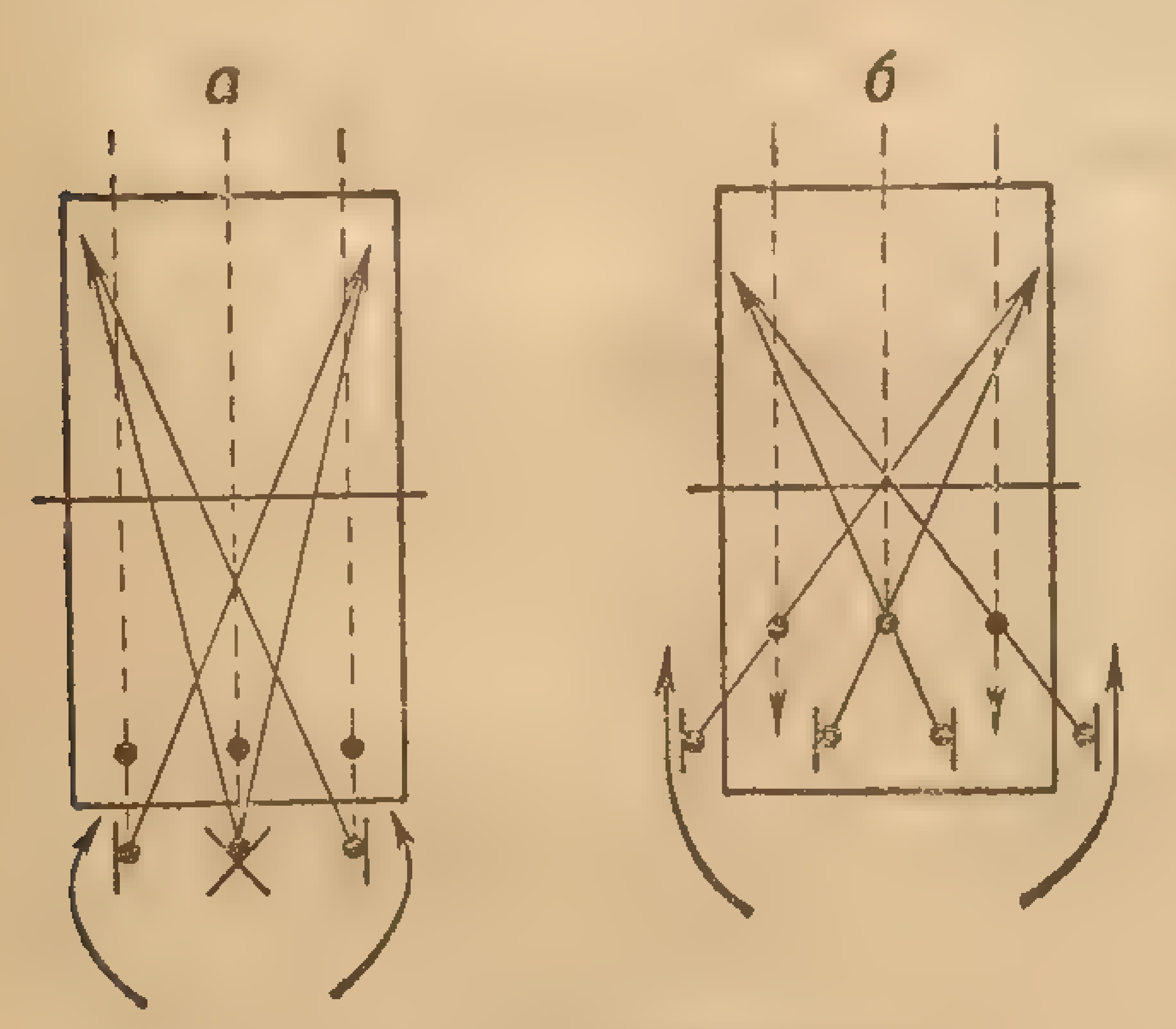


Рис. 16. Точки соприкосновения ракеты с мячом



Условные обозначения:

- - - - - - *Мяч поступающий*

——— *Мяч посланный*

———> *Движение руки*

Рис. 17. Схема выполнения косых ударов:
а — по длинному мячу, б — по мячу средней длины

ме того, дополнительное кистевое движение усиливает вращение («подрезку») мяча.

Надо добиваться, чтобы большинство выполняемых вами ударов отвечало одному из основных принципов современного настольного тенниса: играть в нападении и контрнападении быстро и косо, а в обороне — низко и глубоко (т. е. длинно). Как надо следить за мячом?

Все действия игрока в настольный теннис находятся в прямой зависимости от полета мяча. Успешное выполнение того или иного удара во многом зависит от умения координировать свои движения с перемещениями мяча. А для этого теннисисту надо очень внимательно следить за мячом и действиями противника.

Наиболее важны действия противника при подготовке удара и в момент удара, особенно движения предплечья и кисти, придающие мячу определенное направление, ту или иную скорость, характер вращения. Чтобы быть готовым к отражению любого удара, нужно приучить себя мгновенно распознавать, какое вращение придается соперником мячу. Если его ракета пошла вверх — жди крученого мяча, если ракета пошла вниз — «подрезку». По окончании движения ракеты можно определить характер бокового вращения.

Как только мяч отошел от ракеты противника, нужно все свое внимание сосредоточить на нем! Если игрок смотрел на мяч в момент удара, оценил действия противника и способен предугадывать направление полета мяча, его не застигнут врасплох все неприятности, которые приготовил противник своим ударом.

Запомните еще один важный совет. Внимательно изучайте движения соперников, предшествующие каждому удару, и вы значительно продвинетесь в деле овладения искусством предугадывания. Развивайте объем своего внимания — учитесь постоянно видеть мяч, стол и действия противника.

Простейший удар «толчок», «подставка»

После того как мяч ударится о вашу сторону стола и поднимется несколько выше сетки, его надо перебросить на сторону противника. Проще всего это сделать с помощью элементарного удара — «толчка» (рис. 18).

Обычно первые удары выполняются новичком именно так с середины стола, с выпрямлением руки в локте. Вес тела в момент удара находится на правой ноге, слегка согнутой в колене и выдвинутой вперед.

После нескольких занятий «толчок» выполняется все более энергично, в более быстром темпе. Игрок от «толчка» переходит к «подставке» (рис. 19). Этот простейший технический прием применяется в самых различных ситуациях. Им пользуются как начинающие, так и игроки международного класса.

«Подставка» почти не требует силы при ударе. Мяч отходит от ракеты, как от стены, так как соприкосновение с мячом происходит тотчас после его отскока от стола—с полулёта. Направление полета мяча регулируется наклоном ракеты. Отражение сильно подрезанного мяча осуществляется ракетой, у которой игровая



Рис. 18. Три основных момента выполнения удара «толчок»



Рис. 19. Удар «подставка»:

а — по мячу, не имеющему вращения, б — по мячу с нижним вращением, в — по мячу с верхним вращением

поверхность несколько отклонена назад («открытая ракета»), а отражение «подставкой» сильно подкрученного мяча — поверхностью ракеты, наклоненной несколько вперед («закрытая ракета»).

Нападающий удар «накат» слева

Любопытно отметить, что хотя у большинства играющих в настольный теннис основным оружием нападения является удар справа, наиболее часто употребляемым, «ходовым» ударом является удар слева. Подсчитано, что в среднем 60—65 мячей из 100 перебивается через сетку именно ударом слева. Это объясняется тем, что ударом слева зачастую легче отразить мяч, идущий в середину и даже чуть правее средней линии, чем ударом справа.

Вполне понятно, каким большим преимуществом обладает игрок, владеющий атакующим ударом слева — «накатом» и завершающим ударом. Эти удары являются важнейшими приемами в современном настольном теннисе.

Удар «накат» слева долгое время считался самым трудным техническим приемом игры. Поэтому его нередко изучали в последнюю очередь. Этим, в основном, и объясняется такое положение, что у нас очень мало спортсменов и спортсменок, нападающих слева.

Результаты экспериментальных учебных работ, проведенных в последние годы в детской спортивной школе «Труд» (Москва) одним из авторов этой книги, тренером В. С. Ивановым, позволили сделать следующие выводы. Когда последовательность изучения технических приемов была кардинально изменена, когда удару слева с первых же шагов уделялось максимум внимания, многим молодым ученикам удалось в сравнительно короткое время овладеть этим сложным ударом. Тем самым появилась возможность растить смелых, атакующих игроков, владеющих двусторонним нападением, ибо тот, кто обладает стабильным, точным ударом слева, захватывает инициативу в борьбе, получает возможность

завершать наступление сильными ударами как справа, так и слева. Таким игрокам открывается путь в «большой» настольный теннис.

Глубоко убежденные в этом, мы в настоящей книге начинаем разговор о технике игры в европейской манере, именно с ударов слева.

Различают три нападающих удара слева. Основным из них является удар слева от локтя, с кистевым дополнением. Другой удар слева выполняется кистью вытянутой вперед руки. Он применяется преимущественно для ударов по короткому мячу вблизи сетки. Третий удар слева имеет сходство с теннисным ударом слева и включает в себя движение руки от плеча с выпрямлением руки и поворотом локтя. Кисть дополнительного движения не совершает. Этот удар имеет большое значение при завершении атаки.

«Накат» слева локтевой. Этот удар надо изучать в первую очередь. Станьте вполоборота правым плечом вперед на расстоянии 50—60 см от стола. Вес тела перенесите на правую ногу, туловище наклоните вперед. Руку с ракетой согните в локте, отведите в левую сторону; рука должна находиться на уровне пояса. Левая рука занимает положение, несколько схожее с положением руки, вооруженной ракетой.

Удар по мячу выполняется движением ракетой вперед-вверх-в сторону. Рука с ракетой производит быстрое движение, причем в момент соприкосновения с мячом ракета благодаря дополнительному кистевому движению скользит по боковой верхней части мяча, направляя его в любую точку на половину стола соперника. Сила удара во многом зависит от высоты отскока мяча и удаления его от сетки. Чем ближе к сетке прыгает мяч, чем он ниже, тем слабее удар. «Накат» средней силы удобен тем, что его можно выполнять по мячу, находящемуся почти в любой точке своей половины стола.

Важная деталь: наклон ракеты в момент удара целиком зависит от вращения мяча, приданного ему соперником. Так, например, удар по мячу с верхним вращением выполняется со значительным наклоном ракеты к поверхности стола (рис. 20). По мячу, имеющему несильное нижнее вращение, удар наносится почти без наклона ракеты. Направление мячу придается за счет

дополнительного поворота кисти. «Накаты» по сильно подрезанному мячу с низким отскоком надо выполнять поверхностью ракеты, отклоненной чуть-чуть назад (рис. 21).

При окончании движения рука с ракетой следует вверх и в правую сторону. Левая рука уходит в сторону и назад.



Рис. 20. Контрудар слева по мячу с верхним вращением (перерисовано с кинограммы чемпиона мира Ф. Шидо)

«Накат» слева кистевой. Эта разновидность удара слева характерна коротким быстрым движением. Кистевой «накат» удобен для ударов по мячу, находящемуся непосредственно над столом. Готовясь к удару, вы можете стоять вполоборота или лицом к столу. Вес тела находится на правой ноге, которая выдвинута вперед. Рука с ракетой движется вперед, причем рука почти полностью выпрямляется. В момент удара кисть сгибается и затем резко выпрямляется с одновременным поворотом руки; удар наносится ракетой по верхней бо-

Рис. 21. Выполнение «наката» слева локтевого

ковой или задней части поверхности мяча. После удара выпрямленная рука отводится вправо-вверх (рис. 22).

О завершающем ударе слева. Назначение этого удара вам уже известно — эффективно закончить начатую атаку. Подготовка к удару такая же, что и при локтевом «накате» слева. Стойка — вполоборота к столу, правым плечом вперед. Вес тела — на правой согнутой ноге. Полусогнутая рука с ракетой в замахе отведена к левому бедру. Удар по мячу выполняется резким рывком — движением руки вперед-вверх и вправо. Этот

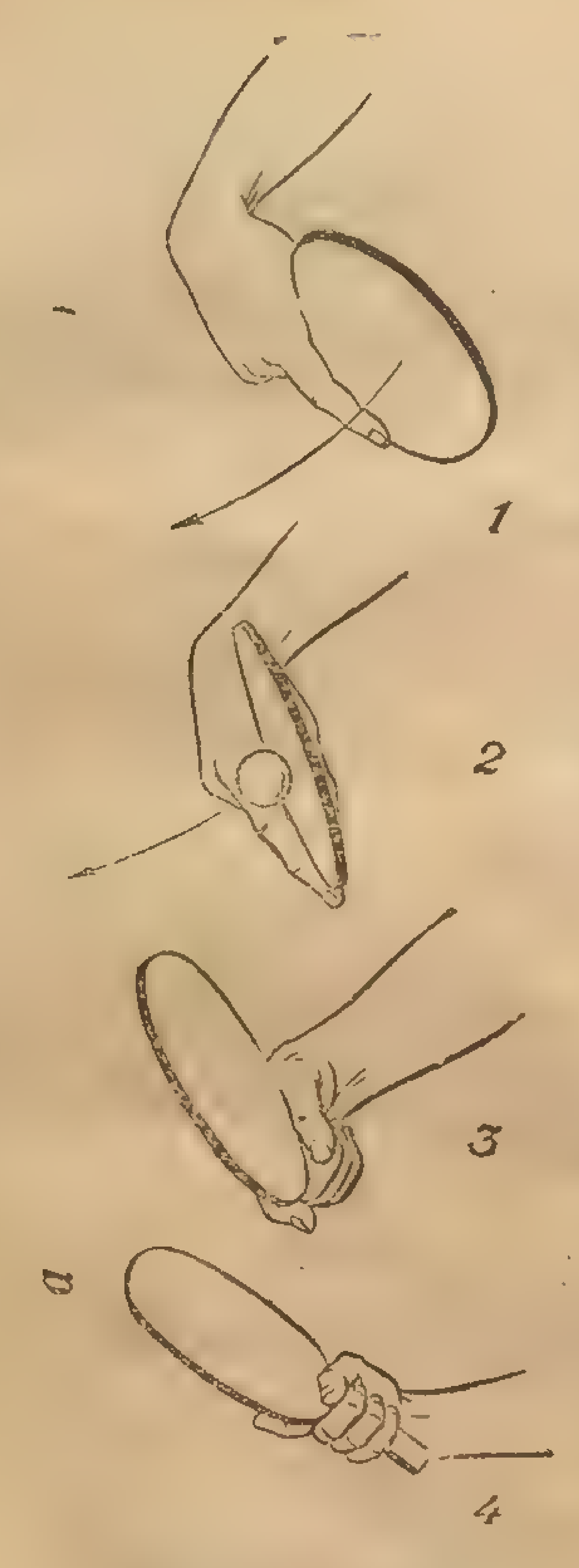


Рис. 22. Движение кисти с ракетой при выполнении «наката» слева кистевого

удар может производиться с одновременным поворотом туловища. Окончание движения после удара очень похоже на окончание локтевого удара. Движение руки, весь ее путь и окончание, может быть несколько изменено в зависимости от роста спортсмена и игровой обстановки. Так, например, при ударе по мячу с более высоким отскоком движение руки может быть направлено вперед и в сторону-вниз (рис. 23).

Нападающий удар «накат» справа

«Накат» справа является не только хорошим средством подготовки атаки, но и весьма результативным завершающим ударом. Вместе с тем, «накатом» справа можно вести особый, самый современный вид защитной игры — осуществлять контратаки. Наиболее эффективны удары, которые наносятся по восходящему мячу.

Нападающие удары «накаты» справа, как правило, выполняются вблизи стола. Станьте вполоборота к столу, левым плечом вперед. При «накате» справа вес тела переносится на левую ногу. Однако в отдельных случаях, при осуществлении так называемых обманных движений, можно опираться на правую ногу. Чаще всего это случается, когда проводится удар справа в левый угол (по прямой). Имеется несколько вариантов замаха и

Рис. 23. Выполнение завершающего удара слева

дальнейшего движения ракеты при «накате» справа. Так, например, спортсмены небольшого роста при «накате» справа отводят руку при замахе в сторону, а спортсмены среднего и высокого роста — вниз-назад и в сторону (рис. 24). Большой замах делать не рекомендуется. Сре-



Рис. 24. Замах при ударе справа:
а — короткий замах, б — большой замах

ди различных вариантов окончания удара при выполнении «наката» справа характерны следующие: 1) ракета поднята над головой, около лба (рис. 25); 2) рука с ракетой у правого уха (рис. 26); 3) ракета находится у



Рис. 25. Окончание удара справа — ракета над головой



Рис. 26. Окончание удара справа — ракета у правого уха

левого плеча (рис. 27). На рис. 28 изображено окончание удара справа при хватке «пером».

Имеется несколько разновидностей «наката» справа. Лучшим из них является удар, выполняемый одним из сильнейших игроков мира венгром Ф. Шидо. Перед уда-



Рис. 27. Окончание удара справа — ракета у левого плеча

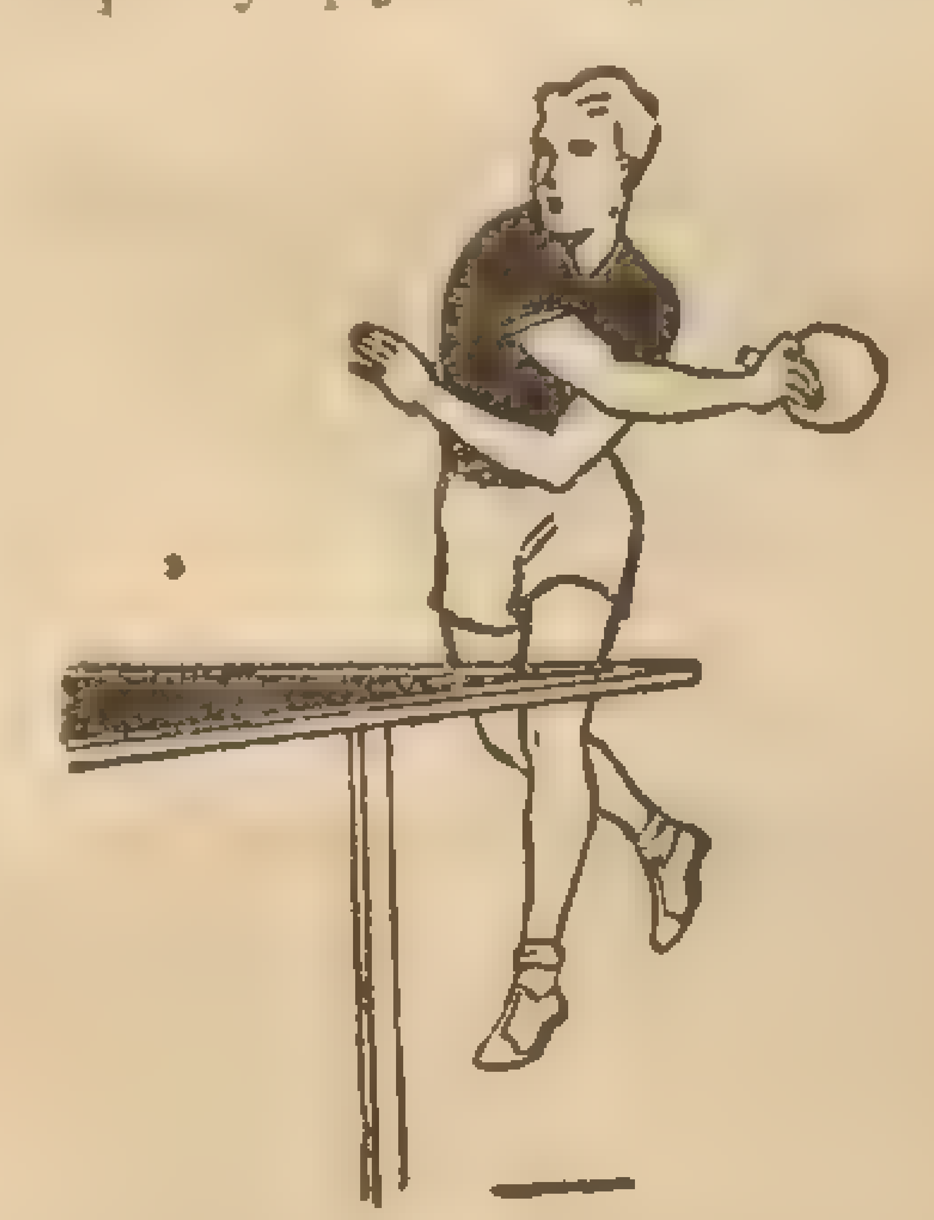


Рис. 28. Окончание удара справа при хватке «пером»

ром рука у Шидо находится впереди. Затем быстро отводится назад-вправо. Удар выполняется движением вперед-вверх. В момент удара по мячу локоть согнут. Особое значение имеет дополнительное движение кисти

в момент удара, вследствие чего спортсмен может легко варьировать направление полета мяча, посылать его на стол соперника наиболее трудно отразимым косым ударом. Левая рука в момент удара помогает координировать движение. В некоторых случаях она в какой-то степени дублирует движение игровой руки.

Некоторые теннисисты с успехом применяют «накат» справа, при котором рука все время согнута в локте. Ракета отводится вправо, затем стремительно сближается с мячом, как бы смахивая его со стола. Заканчивается движение у левого плеча. Таким ударом лучше всего пользоваться как завершающим по высокому мячу (см. рис. 27). «Невооруженная» рука в момент замаха отводится в сторону, а затем идет навстречу руке с ракетой и заканчивает движение у туловища. Удар по высокому мячу выполняется в прыжке. При окончании удара характерно скрещивание рук у тела (рис. 29).


Рис. 29. Окончание удара по высокому мячу («свеча»)

При пользовании «накатами» как защитными и контратакующими ударами нужно бить по мячу на расстоянии одного-двух шагов от стола. В этом случае движение руки с ракетой значительно короче, быстрее. Каждый контратакующий удар выполняйте со строгим учетом направления, силы и степени вращения, приданного мячу соперником.

Еще раз подчеркиваем, что молниеносными контрударами могут пользоваться лишь быстрые, подвижные игроки.

Ведя контратакующую игру, осуществляйте перемещения на носках: стоя у стола на всей ступне и прямых ногах контратаковать невозможно.

Наибольшего эффекта при контратакующих ударах справа добивается тот, кто владеет не только ударами по диагонали (справа направо), но и по прямой (справа налево) или в центр стола — «в живот».

Нападающий удар «топ-спин»

«Дьявольский мяч из Токио» — так окрестили европейские мастера маленькой ракеты удар «топ-спин», последнюю новинку настольного тенниса, впервые примененную японцами.

«Топ-спин» — ярко выраженный атакующий удар. Он придает мячу чрезвычайно сильное верхнее или верхнее и боковое вращение. Осуществляется этот удар быстрым рывком ракеты снизу вверх. Мяч, описав крутую дугу, высотою 40—60 см, падает на стол, стремительно отскакивая вперед-вверх, а при наличии бокового вращения еще и вбок. Такой сверхкрученый удар с весьма коварными отскоками мяча способен деморализовать опытнейших соперников; зачастую при неточном отражении «топ-спина» мяч либо в самом непредвиденном направлении уходит за пределы стола, либо попадает на стол слишком коротким и высоким — под «убой».

Прежде чем рассмотреть, как осуществляется новый атакующий прием, следует заметить, что «топ-спин» успешно выполняется далеко не каждой ракетой. Лучше всего он получается ракетой «сэндвич» с гладкой игровой поверхностью.

Имеется несколько вариантов исполнения «топ-спина», отличающихся друг от друга моментом нанесения удара и характером вращения. Однако у всех вариантов удара есть немало общего.

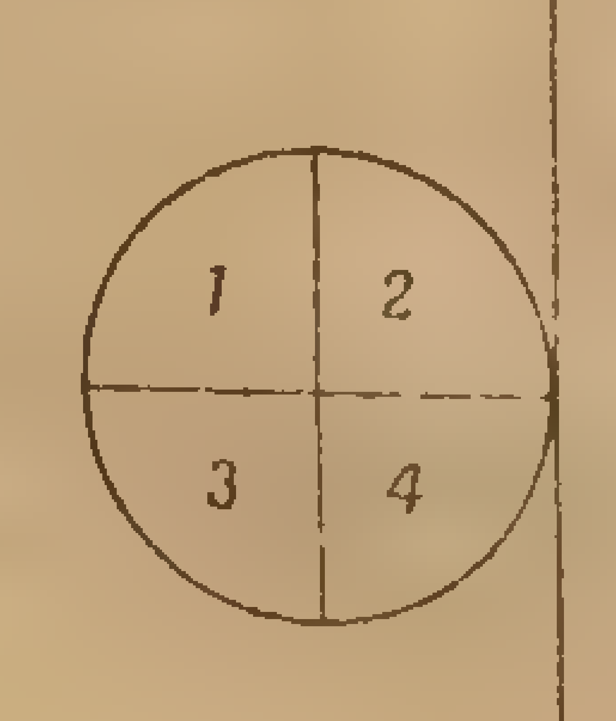


Рис. 30. Точка «сцепления» ракеты с мячом при выполнении «топ-спина»

Если при обычном накате ракета при замахе идет вниз-назад, то при «топ-спине» ракета движется только вниз (при придании мячу боковых вращений: вниз-вправо и вниз-влево). Если для выполнения «наката» ракета движется вперед-вверх, то при «топ-спине» — только вверх. Резким рывком локтя, плеча и кисти ракета стремительно поднимается вверх и, на мгновение «сцепившись» с мячом (рис. 30), сильнейшим образом закручивает его.

Японские мастера маленькой ракеты чаще всего выполняют «топ-спин»,

несколько отступив от стола, по снижающемуся мячу на 15—20 см ниже уровня крышки стола. Большинство европейских мастеров, как правило, выполняют «топ-спин» сравнительно коротким движением вблизи стола, когда мяч находится на высшей точке взлета. С нашей точки зрения, первый вариант осуществления «топ-спина» предпочтительнее (рис. 31). Больший замах позволяет ракете на высокой скорости сильнейшим образом «закрутить» мяч; в то же время удар осуществляется скрытно, неожиданно. В частности, движения, придающие мя-

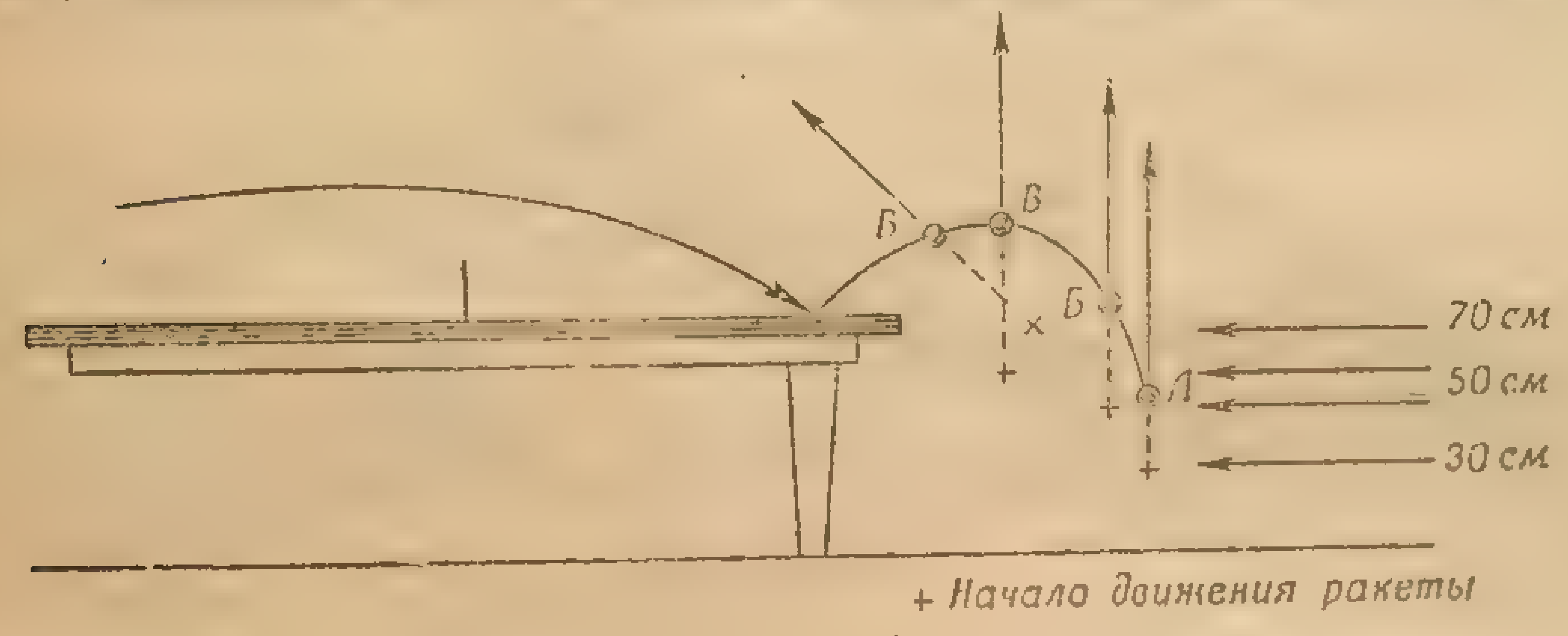


Рис. 31. Схема выполнения «топ-спина»:

А — сильнейший «топ-спин», Б — «топ-спин» средней силы, В — «топ-спин» со слабым вращением мяча

чу боковые вращения, не видны сопернику. Кроме того, при ударах по мячу на высшей точке его взлета точность «топ-спинов» нередко снижается вследствие сильных вращений, имеющихся у мяча. Для того чтобы точно выполнять сильный «топ-спин» (а не «накат»!), нужно уметь правильно выбрать в р е м я удара. Как видно из рис. 32, если произвести из точки *а* удар с сильным вращением мяча, то он не будет точным и мяч пойдет в аут, так как вследствие короткой траектории полета инерция силы вращения мяча тянет его за стол. Наиболее точным и сильным будет удар по снижающемуся мячу, т. е. из точки *б*.

На рис. 33 показано выполнение «топ-спина». Спортсмен отходит от стола на 90—100 см, поворачиваясь левым плечом вперед *(1)*. Одновременно с глубоким приседом рука с ракетой идет вниз в замах *(2—3)*. Резким согласованным движением локтя, плеча и кисти ракета вырывается вверх, сильно закручивая

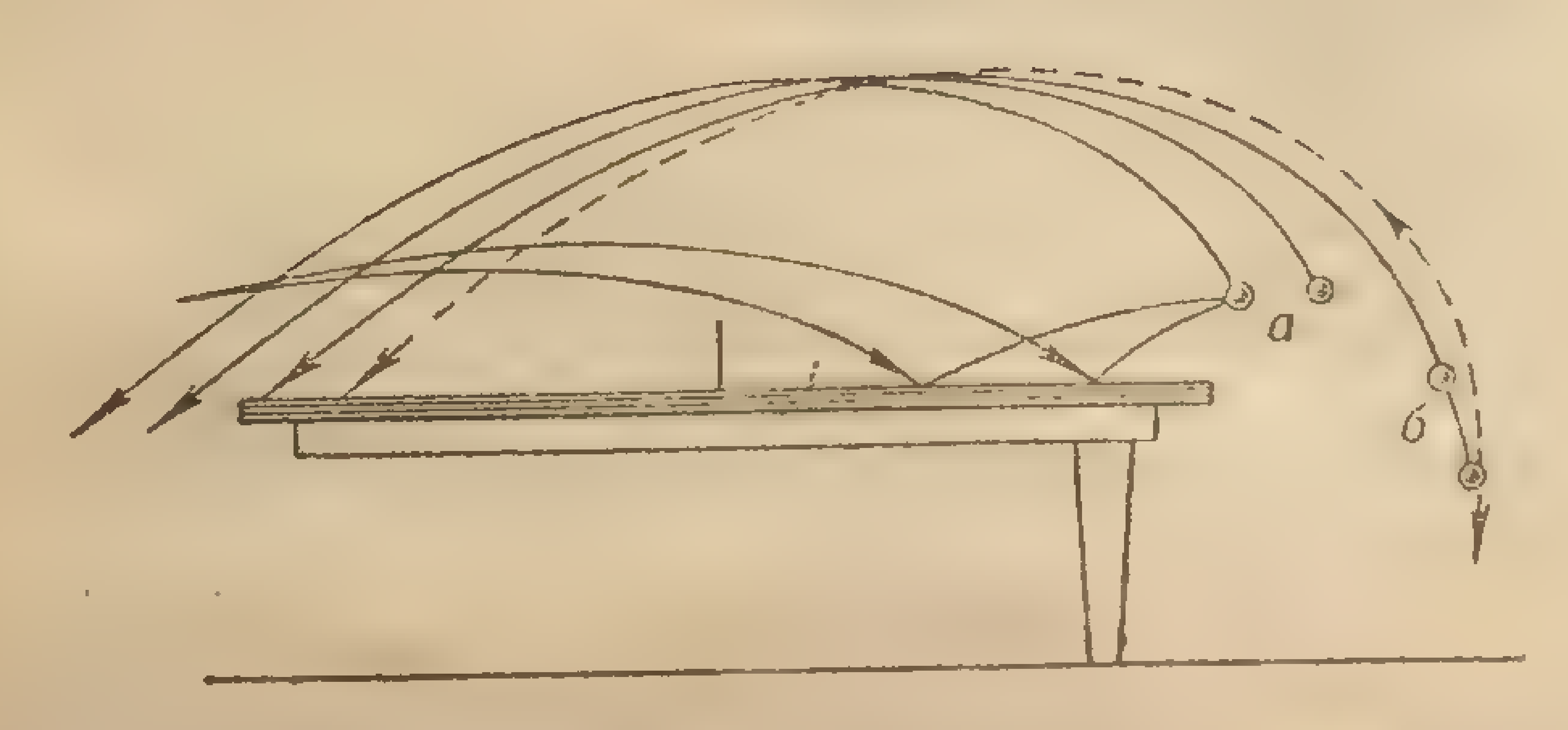


Рис. 32. Схема выполнения удара «топ-спина» с короткого мяча (*а*) и с длинного мяча (*б*) при одинаковой скорости вращения



Рис. 33. Выполнение удара «топ-спин»

мяч *(4—5)*. Движение настолько энергично, что оно заканчивается забросом ракеты за голову с одновременным выпрямлением тела и подскоком вверх *(6—8)*.

Как правило, «топ-спин» наносится по подрезанному мячу (на «накат» целесообразно отвечать «накатом» или более сильным контрударом); «топ-спином» очень удобно и выгодно отражать сильно подрезанные длинные подачи. «Топ-спин» особенно неприятен игрокам защитного стиля, применяющим сильную «подрезку» мяча.

Забегая вперед, следует предупредить, что, овладевая «топ-спином», ни в коем случае чрезмерно не увлекайтесь им в ущерб другим элементам техники. Не следует злоупотреблять применением «топ-спина» и позднее — при игре со счетом. Слабого соперника можно разгромить частыми «топ-спинами». Зато в серьезной встрече вы можете позволить опытному противнику освоиться со сверхкручеными ударами, и они во многом потеряют свою эффективность. «Топ-спин» целесообразно и разумно чередовать с другими ударами, главным образом с «накатами» и заторможенными ударами, о которых речь ниже.

В год проведения XXVI мирового первенства по настольному теннису «топ-спин» выполнялся только ударом справа. Ныне ряд игроков пытается выполнять «топ-спин» ударом слева.

Какие контрприемы лучше всего противопоставлять «топ-спину»?

Против «топ-спина» лучше всего бороться быстрыми «подставками», обороняясь ими от сверхкрученых мячей, сильно наклоняйте ракету к столу. От своеобразного «козырька»—подставки (рис. 34) сверхзакрученный мяч мгновенно переправляется на противоположную сторону стола. Отразить такой мяч нелегко: он сохраняет сильные и сложные вращения.

Можно отражать «топ-спин» «подрезкой». При этом выгодно дать мячу раскрутиться, чтобы удар выполнить по опускающемуся мячу. Так, известный английский теннисист Харрисон одержал верх в Пекине над многократным чемпионом мира Огимурой в значительной мере благодаря умелому отражению «топ-спина» «подрезками» по приземляющемуся мячу (на высоте 30—40 см от пола).

Наконец против игрока, который пользуется «топ спином», применяйте не длинные резаные, а короткие подачи.



Рис. 34. Отражение «топ-спина» «подставкой»

Заторможенный удар «стоп»

Мяч, посылаемый сильными нападающими ударами, заставляет противника обороняться в некотором отдалении от стола. При удачной защите порой кажется, что преодолеть его оборону невозможно. Однако неожиданный заторможенный удар, от которого мяч «умира-

ет» у самой сетки (рис. 35), заставляет обороняющегося стремительно бросаться к столу (рис. 36), и тогда новый сильный удар может оказаться для него неотразимым.

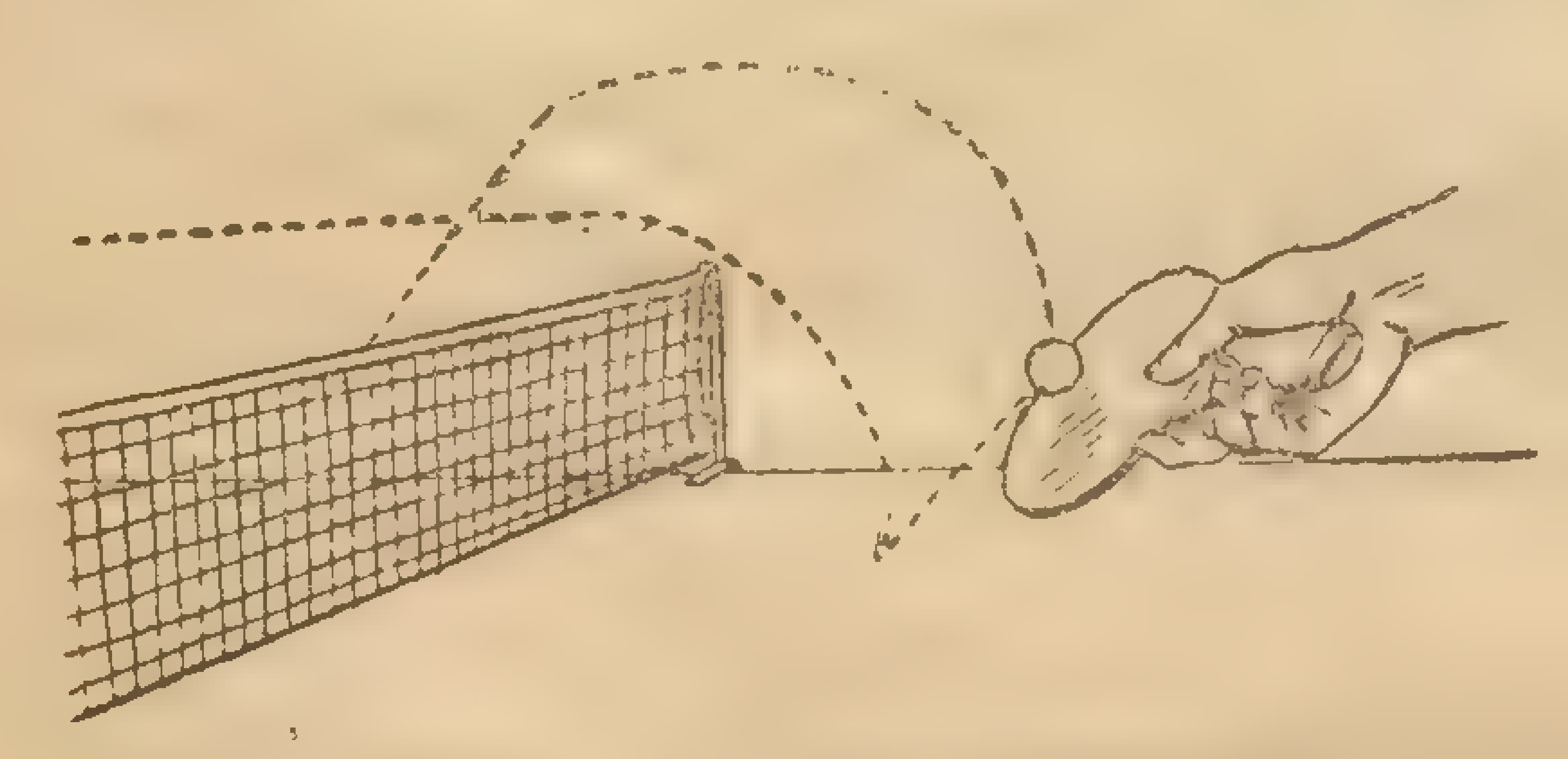


Рис. 35. Схема выполнения удара «стоп»

Выполняйте удар «стоп» в то время, когда находитесь вблизи стола, в 50—60 см от него. Успех этого удара обеспечивается подготовительным обманным движением. Полностью дублируя движения атакующего удара, в последний момент притормозите движение ракеты, вводя ее в соприкосновение с мячом под таким углом, чтобы мяч упал у самой сетки. Заторможенный удар выполняется как со сравнительно короткого мяча, так и с длинного мяча.



Рис. 36. Стремительный бросок игрока на укороченный мяч

Ракетами «сэндвич» заторможенные удары выполняются легче, чем другими типами ракет.

Заторможенным, укороченным мячом принято считать такой, который перелетает на сторону противника так низко и приземляется так близко у сетки, что он неизбежно должен удариться о стол хотя бы дважды. Поэтому всегда старайтесь направлять удар «стоп» не на край стола, а в середину.

Защитный удар «подрезка» слева

Подавляющее большинство игроков старшего поколения для ведения игры, в основном, пользуется защитными ударами — всевозможными «подрезками». Это долгое время было одним из главных недостатков советского настольного тенниса. Ведь сильнейшие игроки мира — китайцы и японцы — отсылают почти каждый мяч противнику с помощью «накатов», чередуемых с «топ-спином», создавая тем самым необходимые предпосылки для успешного завершения атаки. Вполне понятно, что тот, кто умеет эффективно вести игру с помощью «накатов» и других атакующих средств, располагает неоспоримыми преимуществами перед соперником, пользующимся защитными и полузащитными ударами, имеет все возможности для победы.

В техническом арсенале теннисиста должны быть удары с различными вращениями мяча. «Подрезка» по-прежнему остается важным защитным приемом, но, конечно, не основой тенниса на столе.

Выполнение «подрезки» в стойке вполоборота или спиной к столу. Выполнять «подрезку» слева можно как вблизи, так и в некотором, а в редких случаях даже в значительном, отдалении от стола (до 3—4 м). Стойка игрока может быть также различна, вполоборота, повернувшись почти что спиной или лицом к столу.

Исходная позиция — вполоборота в 60—70 см от стола. Правое плечо и правая нога выдвинуты вперед. Для отражения мяча вблизи стола игрок должен чуть наклониться вперед, одновременно перенося вес тела на правую ногу, слегка согнутую в колене. Для отражения мяча в 1—1,5 м от стола нужно сделать шаг назад и присесть на обе ноги. Мяч, посланный сильным ударом, обладающий длинной траекторией полета, отражайте еще дальше от стола, перенося вес тела на левую ногу и наклоняя туловище влево. Перед ударом рука с ракетой отводится влево, чуть выше пояса (рис. 37).



Рис. 37. Защитная «подрезка» слева

У спортсменов небольшого роста и у детей замах начинается у левого

плеча. При отражении стремительных ударов необходимо сделать выпад правой ногой влево, как бы навстречу мячу. Удар выполнять выпрямлением руки, которая идет навстречу мячу, под него и затем вперед и вправо (рис. 38).

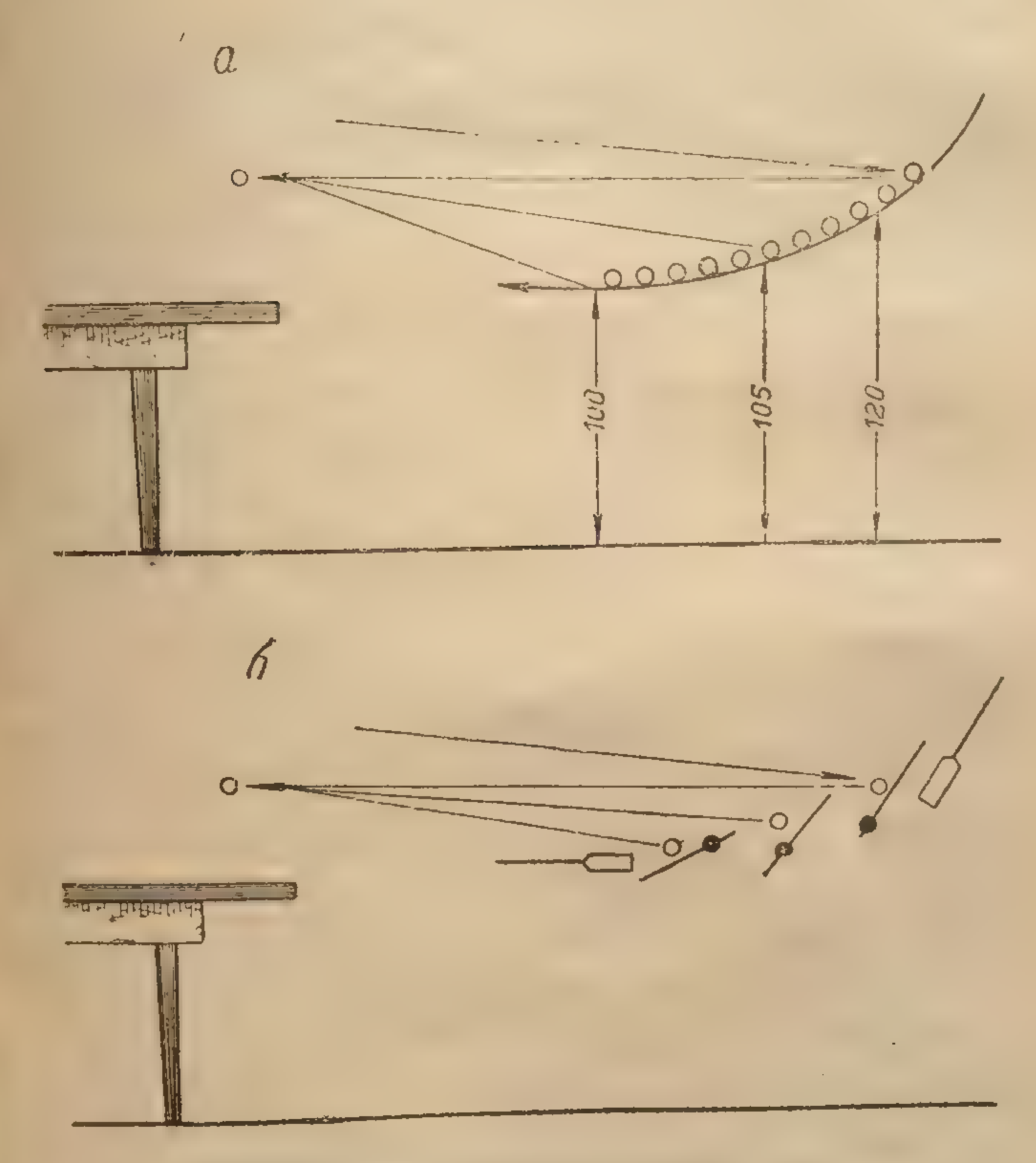


Рис. 38. Схема выполнения резаного удара:
а — примерный путь движения ракеты, б — примерный наклон ракеты до удара, в момент удара и окончание движения

Сила удара и траектория полета мяча во многом зависят от быстроты приданного ему вращения. В момент соприкосновения ракеты с мячом подсекающее

движение надо делать как можно резче. От скорости скольжения ракеты по мячу и силы сцепления с ним зависит быстрота вращения мяча. Весьма сильный «зашпил», достигаемый сверхскоростным нижним вращением мяча, является не только оборонительным приемом, но используется и как своеобразный атакующий прием или трудно преодолеваемое препятствие нападению. Если замах и начальная стадия движения ракеты, приближающейся к мячу, происходят довольно плавно, то в момент удара рука с ракетой набирает наивысшую скорость. Затем эта скорость снижается.

Существует три направления движения ракеты после соприкосновения с мячом. Первое — вниз, второе — вперед и вниз, третье — вперед, вниз с более горизонтальной линией движения. Направление движения зависит от высоты полета мяча, силы удара, вращения мяча и занимаемой игроком позиции. Так, например, если вы, находясь вдали от стола, не успеваете подойти к мячу, то вынуждены отсылать его почти горизонтальным движением ракеты, так как мяч находится ниже уровня стола.

Мяч, имеющий высокий отскок вблизи стола, необходимо отражать почти вертикальным движением ракеты.

Иногда для усиления «подрезки» рука выпрямляется в локте. Это сопровождается дополнительным движением кисти.

Невооруженная рука при «подрезке» слева совершает прямо противоположное движение. В конечной фазе удара руки расходятся в разные стороны.

Заканчивает движение игрок в основной стойке вполоборота.

При отражении очень сильных или косых ударов приходится повертываться так, что игрок невольно оказывается спиной к мячу. Голова повернута в сторону стола для контроля над мячом. Рука с ракетой, согнутая в локте, поднята вверх и отведена в сторону, локоть на уровне плеча. Вес тела находится на правой ноге, слегка согнутой в колене. Иногда для отражения низких мячей нужно принимать положение глубокого приседа, как бы опускаясь на одно (левое) колено.

Выполнение «подрезки» слева в стойке лицом к столу. Положение игрока при этом ударе такое же, как и

при стойке вполоборота на расстоянии 70—80 см у стола. При отражении короткого мяча игрок наклоняется вперед, перенося вес тела на правую, слегка согнутую, ногу. Отражая мяч средней длины, теннисист немного приседает на обе ноги. Положение туловища — вертикальное. При сильном и длинном мяче туловище отклоняется назад, ноги согнуты в коленях. Рука с ракетой — у подбородка, локоть выставлен вперед чуть ниже уровня плеча.



Рис. 39. Защитный удар «подрезка» слева, лицом к столу

Удар выполняется согнутой в локте рукой и резким движением кисти вниз-вперед и в сторону. Существенную роль играет дополнительное движение кисти, усиливающее вращение мяча. От движения кисти зависит и точность полета мяча. Сильные удары, идущие прямо на игрока, наиболее сложны для отражения, так как в этом случае намного уменьшается пространство, в котором выполняется удар (рис. 39). Поэтому при «подрезке» слева лицом к столу важно уметь своевременно отходить от мяча чуть-чуть в сторону; чтобы иметь свободное пространство для широкого движения, а также иметь возможность пропускать мяч на наиболее удобное для себя расстояние (рис. 40).



Рис. 40. Выполнение резаного удара слева:
1 — замах, 2 — момент удара, 3 — окончание удара

Защитный удар «подрезка» справа

«Подрезку» справа можно производить из положения вполоборота, находясь почти что спиной или же лицом к столу. В отличие от резаных ударов слева, многие из которых выполняются перед игроком, большинство резаных ударов справа пропускается, как говорят, «глубоко» и отражается в непосредственной близости от туловища. Мяч, идущий прямо на игрока, отражать «подрезкой» справа неудобно. В тех случаях, когда нет времени переместиться, чтобы пропустить мяч справа от себя, надо пользоваться «подрезкой» слева.

Техника выполнения «подрезки» справа, как и слева, имеет свои особенности в зависимости от местоположения игрока в момент удара: вблизи стола, в некотором отдалении от него или на расстоянии 3—4 м. В каждой из этих зон игрок занимает наиболее подходящее положение, которое обеспечивает прием сильного, быстрого мяча. Так, например, отражая косой мяч, игрок делает выпад или переход вправо-вперед. Выпад делается правой ногой с одновременным переносом на нее веса тела. Рука, согнутая в локте, отводится вверх-вправо. Левая рука делает аналогичное движение, только вверх-влево.

Выполнение «подрезки» справа в стойке вполоборота или спиной к столу. Удобным положением для выполнения «подрезки» справа считается стойка вполоборота к столу левым плечом вперед. Ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Руки в замахе разводятся в стороны-вверх, согнуты в локтях. Вес тела находится на носках обеих ног (рис. 41).

Поскольку сильный, длинный мяч успешнее отражать, если пропустить его поглубже, то вес тела в момент удара надо перенести на правую ногу. При отражении более короткого мяча вес тела переносится на левую ногу, расположенную ближе к столу. Моменты выполнения удара бывают самыми различными: когда мяч находится у левого плеча или еще ближе к столу — у правого плеча и т. д. Однако лучшая координация движения и точность удара достигаются, когда мяч находится перед игроком на расстоянии, чуть большем длины предплечья. Выполняя удар, ракету надо напра-

вить под мяч, как бы «обнять» пространство вокруг мяча. Особое внимание следует обращать на достижение необходимого взаимодействия ракеты с мячом. Взаимодействие не должно быть замедленным. Непосредственно после удара ракета некоторое время сопровождает мяч, продолжая придавать ему вращение и направление полету.

Вооруженная ракетой рука в конце удара проходит к левому бедру. Другая рука, как бы скрещиваясь, подходит ладонью к правому плечу.

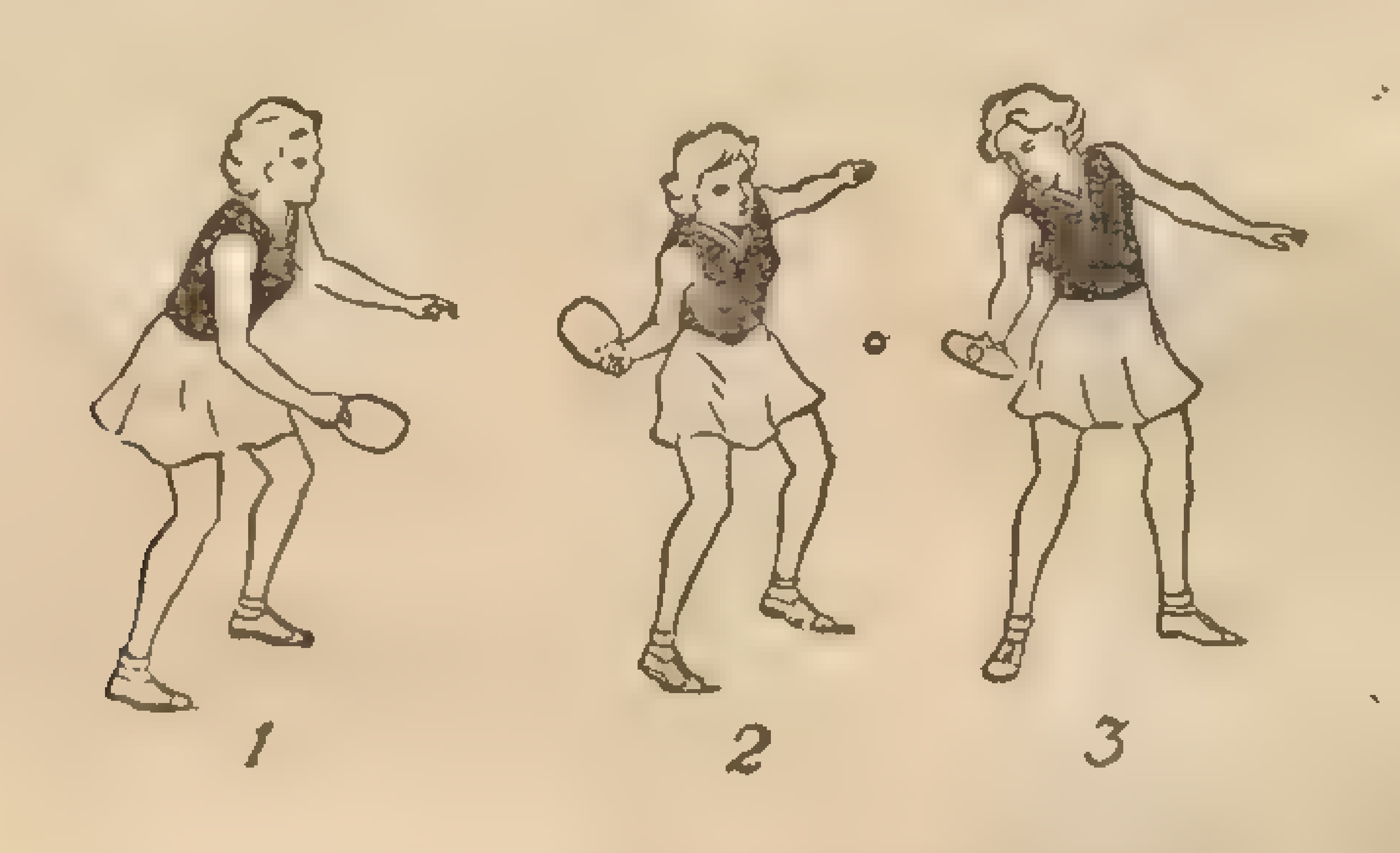


Рис. 41. Выполнение резаного удара справа:
1 — исходное положение, 2 — замах, 3 — момент сближения ракеты с мячом.

Этот удар может быть выполнен в любой зоне, как ближней, так и дальней. Многие игроки предпочитают не отходить дальше чем на 1,5—2 м от стола. В этой, так называемой «средней», зоне они очень часто отражают мячи почти полностью спиной к столу.

Выполнение «подрезки» справа в стойке лицом к столу. Стойкой лицом к столу при «подрезке» справа пользуются главным образом для быстрых защитных действий вблизи стола. Тогда, когда игра развивается в стремительном темпе, происходят быстрые переходы от защиты к нападению и обратно. Выполнение ударов в этой стойке осуществляется при помощи глубоких поворотов туловища вправо почти без смены места. Иногда относят правую ногу назад и затем, к моменту удара, производят быстрый поворот тела вправо. Это помогает игроку координировать все движения удара, как и при стойке вполоборота.

В исходном положении ноги при этой стойке стоят почти параллельно столу. Некоторые игроки чуть-чуть повертывают правую ногу носком вправо и отодвигают ее на ступню назад. Туловище развернуто грудью вправо. Вес тела находится на правой ноге. Иногда левая нога делает небольшой поворот на носке пяткой влево. Руки при замахе разведены в стороны. К моменту выполнения удара надо сделать легкий присед на правую ногу. Наклон туловища зависит от того, насколько близко или далеко от вас проходит мяч. В тех случаях, когда в результате одного поворота и наклона туловища нельзя дотянуться до мяча, нужно сделать небольшой шаг с правой ноги, быстро перемещаясь вправо, подтянуть при этом левую ногу, сохраняя удобное расстояние между ногами. Случается, что удобнее сделать шаг с левой ноги.

Рука с ракетой идет вниз и несколько вперед под мяч, как бы подсекая его. Другая рука идет ей навстречу слева вниз, затем к правому плечу. При этой стойке удобнее пользоваться боковой «подрезкой» мяча вниз. Ракета, соприкасаясь с мячом, должна придать ему нижнее вращение с дополнительным вращением в сторону. Вначале движение руки с ракетой проходит плавно; к моменту удара оно достигает наивысшей скорости. Чем сильнее удар, который нужно отразить, чем дальше вы находитесь от стола, тем сильнее и резче можно выполнить удар по мячу. Точность направления мяча во многом зависит от заключительного движения кисти.

В заключительной фазе вооруженная ракетой рука подходит почти к левому бедру, в отдельных случаях проходит мимо колена левой ноги. Ладонь невооруженной руки находится у правого плеча. Ноги начинают выпрямляться, готовясь к очередному удару. В тех случаях, когда вы сделаете большой наклон вправо, левую руку, для того чтобы сохранить устойчивость, поднимите вверх. Левая нога при этом вытянута и слегка подтянута.

Итак, мы довольно подробно познакомились с активными, наступательными кручеными ударами с верхним вращением и с защитными резаными ударами с нижним вращением. Вы будете постоянно применять их в игре, совершенствовать в процессе тренировок и состязаний.

Не повторяйте ошибок многих нынешних игроков, с самого начала отдававших предпочтение пассивным защитным приемам игры — «подрезкам» и в силу этого не умеющих действовать у стола активно, разнообразно. Никогда не забывайте об особом значении нападающих ударов, ибо прогресс в современном настольном теннисе в первую очередь достигается с помощью ударов, вращающих мяч вперед. Главное внимание — быстрым и разнообразным атакующим действиям!

Защитный удар крученая «свеча»

На протяжении многих лет считалось, что в настольном теннисе нет лучших средств обороны, чем защитные «подрезки».

С появлением губчатых ракет, а затем ракет с накладками «сэндвич» возник новый, весьма эффективный, оборонительный прием — высокая крученая «свеча», приобретающая все большую и большую популярность.

Особенно удачно пользуются этим приемом японские спортсмены; они успешно парируют нападающие удары, отражая мяч высоко вверх, придавая ему при этом сильное поступательное вращение.

На первый взгляд кажется, что «убить» такой мяч не составляет труда сильным завершающим ударом. Но это впечатление ложное. Необычайно стремительный обманчивый отскок мяча от стола ставит атакующего в затруднительное положение. Для того чтобы научиться «убивать» высокие крученые «свечи», необходимо специально готовиться.

Техника выполнения крученой «свечи» имеет много общего с техникой выполнения «наката» и контрудара справа и слева. На рис. 42 показано выполнение высокой крученой «свечи» слева. Спортсмен отходит примерно на два шага от стола и довольно широким движением наносит удар по мячу снизу вверх-вперед, переступая с левой ноги на правую. Движение завершается отведением ракеты высоко вправо с одновременным поворотом тела лицом к столу.

Длинную крученую «свечу» чаще всего стремятся «убить» на взлете сильным, специально натренированным завершающим ударом справа или слева. Короткую крученую «свечу» — резаным «смешем», ударом, имею-

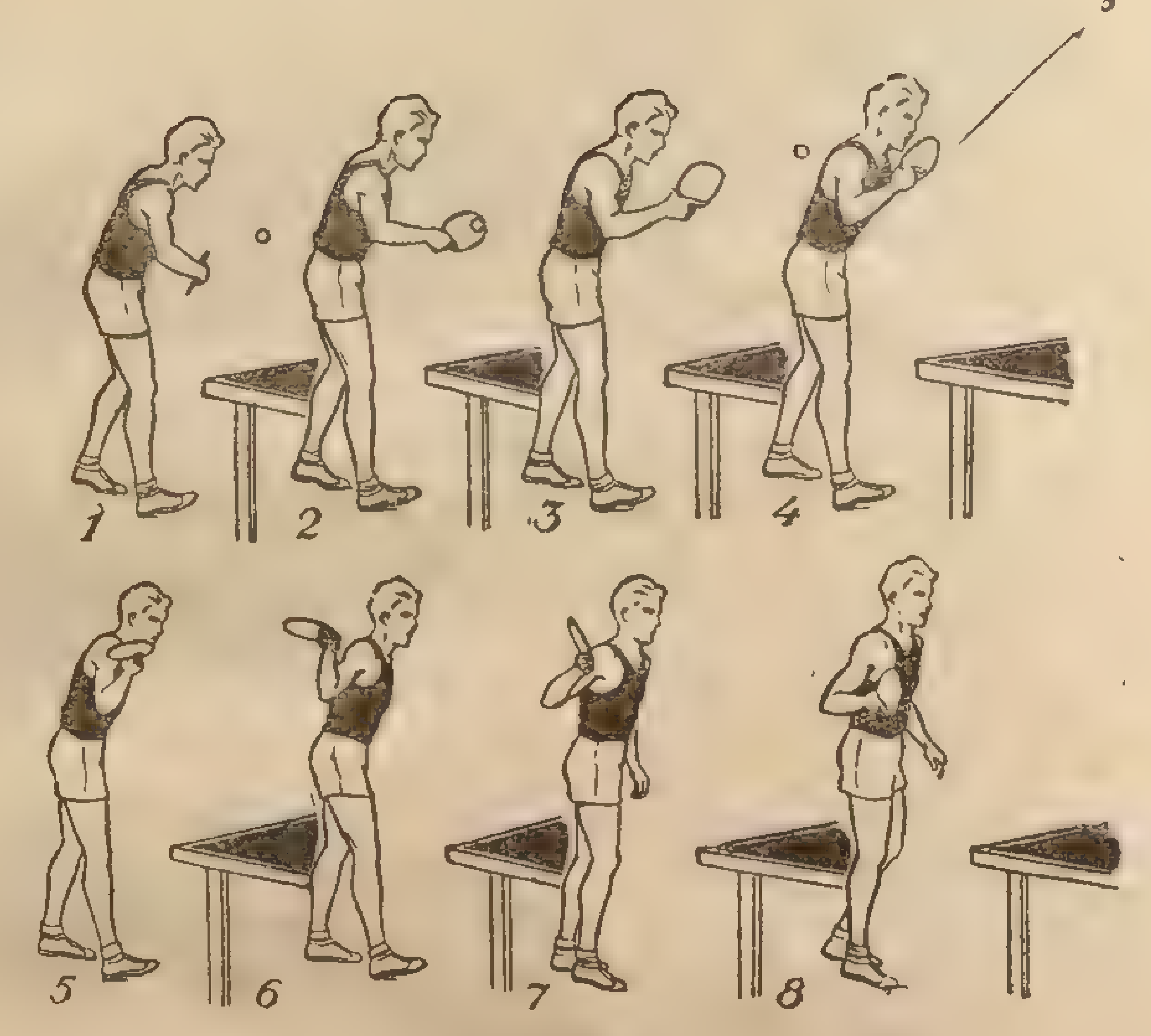


Рис. 42. Выполнение крученой «свечи» слева

щим много общего с одноименным ударом в теннисе. В последнее время молодые спортсмены с быстрой реакцией успешно «убивают» не слишком длинную крученую «свечу», не дав ей подняться «накатом» на взлете.

Подача и прием подачи

Очень многие игроки в настольный теннис не придают серьезного значения начальному удару — подаче. Они рассматривают подачу как удар, лишь вводящий мяч в игру.

Такое упрощенное понимание роли подачи —серьезнейшая ошибка. Множество примеров из практики крупнейших международных и рядовых соревнований говорит о том, что в современном настольном теннисе сильная разнообразная подача является очень важным ударом. В самом деле, с помощью хорошей подачи можно или мгновенно выиграть очко, или заставить соперника настолько поднять мяч над сеткой, что очко

выигрывается следующим ударом, или захватить инициативу. Все это зачастую дезорганизует соперника, подавляет его волю к победе.

Это значит, что если умелый теннисист в состоянии благодаря подаче уверенно взять в партии 4—5 очков, то выигрыш партии практически ему обеспечен, поскольку большинство партий в поединках равных соперников завершается с минимальным перевесом в счете — 21:19, 22:20 и т. д. Сильнейшие теннисисты мира — японцы и китайцы — набирают за счет хорошо использованных крученых и резаных подач от 5 до 10 очков. Чтобы играть с ними «на равных», надо самому отлично владеть подачей, уметь принимать их.

На XXVI чемпионате мира в Пекине молодому советскому игроку Г. Аверину довелось «сражаться» с многократным чемпионом мира японцем И. Огимура. Сильно игравший Аверин лидировал в первой партии 20:16. Казалось, что выигрыш партии обеспечен. Однако в этот критический момент японец применил две хитроумные подачи и отыграл на них 2 очка. Две последующие подачи Аверин отразил, но высоко поднял мяч и потерял еще 2 очка. Выигрыш был упущен.

Подачи могут быть различными. Разновидностей подач насчитывается несколько десятков. Подачи отличаются друг от друга по вращению мяча, направлению и длине его полета. И каждая из них имеет свое тактическое назначение. Наиболее сложными для приема являются подачи с боковым вращением мяча, так как в процессе розыгрыша очка наиболее распространено верхнее и нижнее вращение; боковое вращение мяча теннисистам менее привычно.

В заключение еще об одной существенной особенности подачи: в отличие от всех остальных ударов настольного тенниса подача не зависит от действий противника. Иными словами, выполнять подачу игроку никто не мешает. Самые сложные подачи можно разучивать и тренировать совершенно самостоятельно. Каждый, кто хочет стать умелым теннисистом, должен хорошо владеть подачей.

Каждая подача, как правило, выполняется игроком с определенным намерением. И от того, как будет принята подача, во многом зависит дальнейший ход игры — придется ли вам самому вести наступление или оборо-

няться. Для того чтобы успешно принять подачу, нужно своевременно распознать главным образом характер вращения, приданного мячу. С этой целью внимательно наблюдайте за движением ракеты подающего. Мяч от подачи получает вращение в ту сторону и будет отклоняться туда, где находилась ракета противника в последний момент удара. Например, мяч, подрезанный вниз, направляется движением ракеты, идущей сверху вперед-вниз. Подача с вращением мяча вверх выполняется движением ракеты снизу вперед-вверх.

Помимо характера вращения, приданного мячу, учитывайте также направление и траекторию, длину полета мяча, силу удара.

При малейшей возможности принимайте подачу атакующим ударом. Это позволит вам овладеть инициативой. Лишь в крайнем случае можно отразить подачу «подрезкой». Надо стремиться к тому, чтобы ответный мяч перелетел через сетку низко, длинно, причем был направлен туда, откуда противнику труднее всего ответить сильным, точным ударом.

Мы ни слова не сказали о технике игры теннисиста, держащего ракету хваткой «пером». С этим вы познакомитесь в следующей главе.

НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ МОГУТ ВСЕ

Людям, мало знакомым с настольным теннисом, эта игра кажется элементарно простой. «Чего тут мудреного, перебрасывать ракетой маленький белый мяч с одной стороны стола на другую?» — нередко заявляют те, кто впервые увидел поединок у теннисного стола.

У такого скороспелого ценителя настольного тенниса невольно появляется желание сразу же самому поиграть. Но, как только он предпримет несколько попыток ударить по мячу, подобное представление о настольном теннисе тотчас изменяется. То, что казалось весьма простым — перебрасывать ракетой мяч через сетку, на деле оказывается трудновыполнимым. Обнаруживается, что ракета и мяч плохо слушаются их владельца.

Попробуйте, что же получается у вас, уже знакомого теоретически с основными ударами настольного тенниса.

Начинаем с подачи. Вы решительно подбрасываете мяч, замахиваетесь, бьете и... промахиваетесь. Вы смущены тем, что не попали ракетой по мячу. Ваше смущение напрасно. Ракета и мяч не слушаются тех, кто выполняет удары впервые. Оказывается, что даже подбрасыванию мяча в соответствии с правилами с открытой ладони нужно учиться.

Пройдет немного времени, и вы хотя и изредка, но начнете правильно вводить мяч в игру — подавать. Начнет перебивать мяч через сетку и другой новичок — ваш партнер. Но тем, кто посмотрит на вас со стороны, невольно бросится в глаза, насколько неуклюже вы стоите у стола, как скованны, угловаты движения. И самим новичкам и окружающим, как это, на первый взгляд, ни парадоксально, становится очевидным: на первых порах не следует стремиться играть непосредственно у стола. Надо поупражняться сначала на стороне.

Начиная осваивать игру, необходимо придерживаться строгой последовательности в учебе и так же, как на уроках музыки, пения, математики или языка, не забегать вперед. Нельзя начинать сразу с самого сложного — с игры со счетом.

Беседа первая

О ХВАТКЕ, СТОЙКЕ, РАБОТЕ НОГ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Прежде чем приступить к выполнению игровых подготовительных упражнений вне стола, сначала проверим, правильно ли вы держите ракету, подходит ли вам она? Детям и женщинам, имеющим маленькую ладонь, неудобно держать ракету с толстой, широкой ручкой. Для мужчин, имеющих большую, широкую ладонь с длинными пальцами, будет неудобна маленькая ракета с обычной ручкой. Поэтому еще раз определите, посоветуйтесь с более опытными товарищами, насколько подходит вам ручка.

Если вы держите ракету европейским способом, то для того, чтобы установить, насколько правильна ваша

хватка, сличите, как вы держите ракету с хваткой, изображенной на рис. 4.

Есть хорошее упражнение, контролирующее правильность европейской хватки; его необходимо проделывать на каждой тренировке. Зажмите игровую часть ракеты большим и указательным пальцами с таким расчетом, чтобы остальные три пальца удобно расположились бы на ручке. После того как вы убедились в том, что основание зеркала ракеты прочно упирается в мякоть между большим и указательным пальцами, нужно несколько раз отпустить ручку ракеты, сжимая и разжимая пальцы. При правильной хватке ракета прочно удерживается двумя пальцами.

Подробнее остановимся на хватке «пером», поскольку с ней до сих пор мало знакомы даже опытные тренеры и игроки. При хватке «пером» ракету можно держать, широко расставив большой и указательный пальцы, или, наоборот, плотно зажав между ними ручку ракеты, поднятую вверх. На оборотной стороне ракеты пальцы также могут располагаться двояко — либо веерообразно, либо ракета опирается только на средний палец, к которому плотно примыкают безымянный и мизинец. Второй способ наиболее распространен. Он позволяет играть «ювелирной техникой». За счет едва заметных движений кисти можно тонко разнообразить выполнение различных приемов, действовать у стола с большей точностью. Первым способом в состоянии пользоваться только спортсмены, имеющие большую ладонь. Такая хватка дает возможность теннисисту проводить наиболее мощные удары, но зато затрудняет игроку осуществление тактически разнообразных действий.

На рис. 12 показано правильное исходное положение в ожидании подачи или удара. Обратите внимание на место расположения игрока. Теннисист, пользующийся хваткой «пером», становится в левом углу стола или, как японские игроки, даже вне стола (у его левого угла), повернув левое плечо к противнику. Теннисист, применяющий европейскую хватку, занимает позицию напротив средней линии стола. Правая нога, слегка согнутая в колене, несет основной вес тела и находится на расстоянии 50—60 см от стола. Старайтесь избежать наиболее распространенной ошибки, когда ступни ног

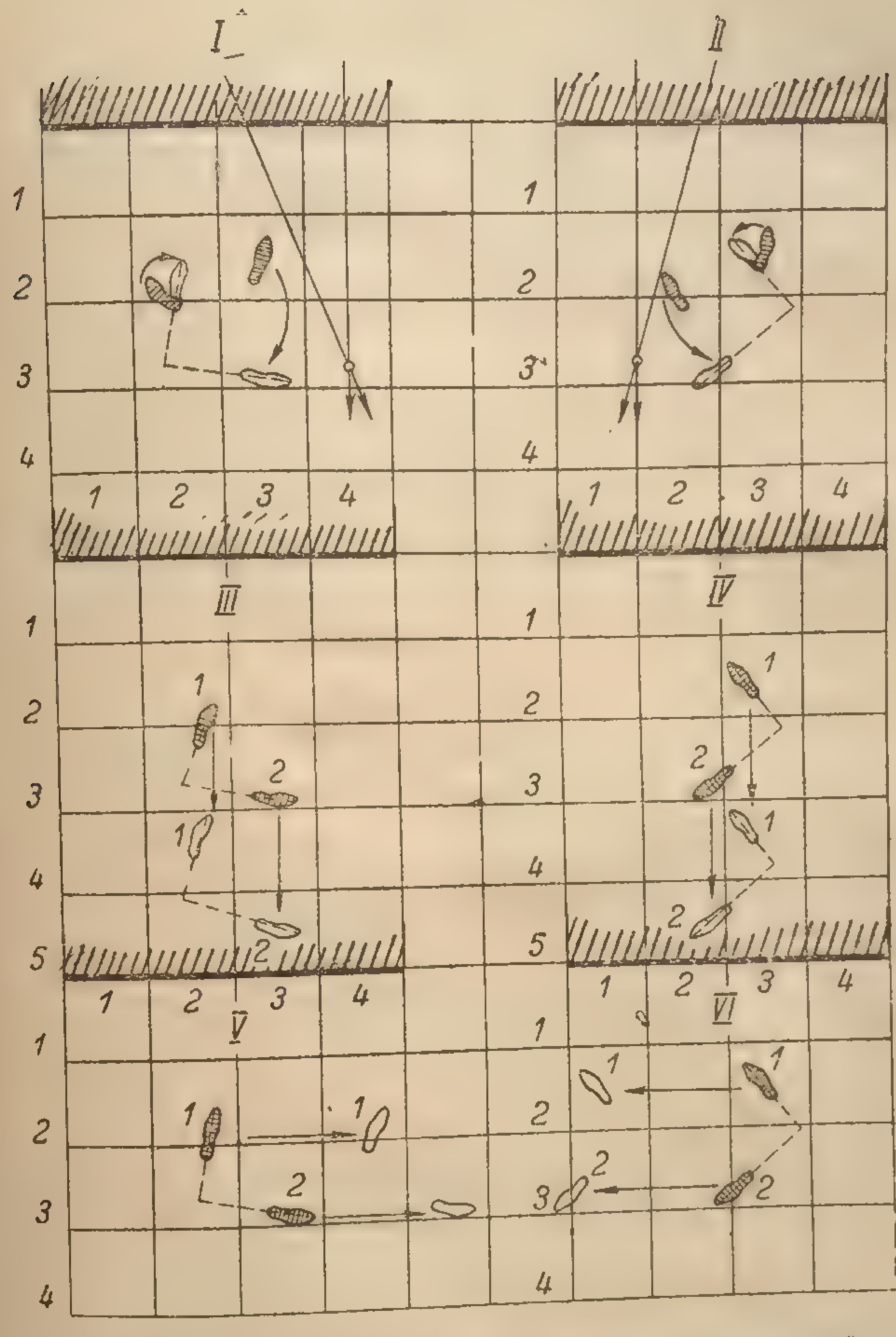


Рис. 43. Схема работы ног игрока с европейской хваткой:
I — переход из исходной стойки к приему удара справа,
II — переход из исходной стойки к приему удара слева, III —
шаги назад для отражения сильного удара справа, IV — шаги
назад для отражения сильного удара слева, V — последователь-
ность движения ног вправо, VI — последовательность движения
ног влево, VII — броски на укороченный мяч, VIII — броски на
укороченный мяч после отражения сильного удара слева

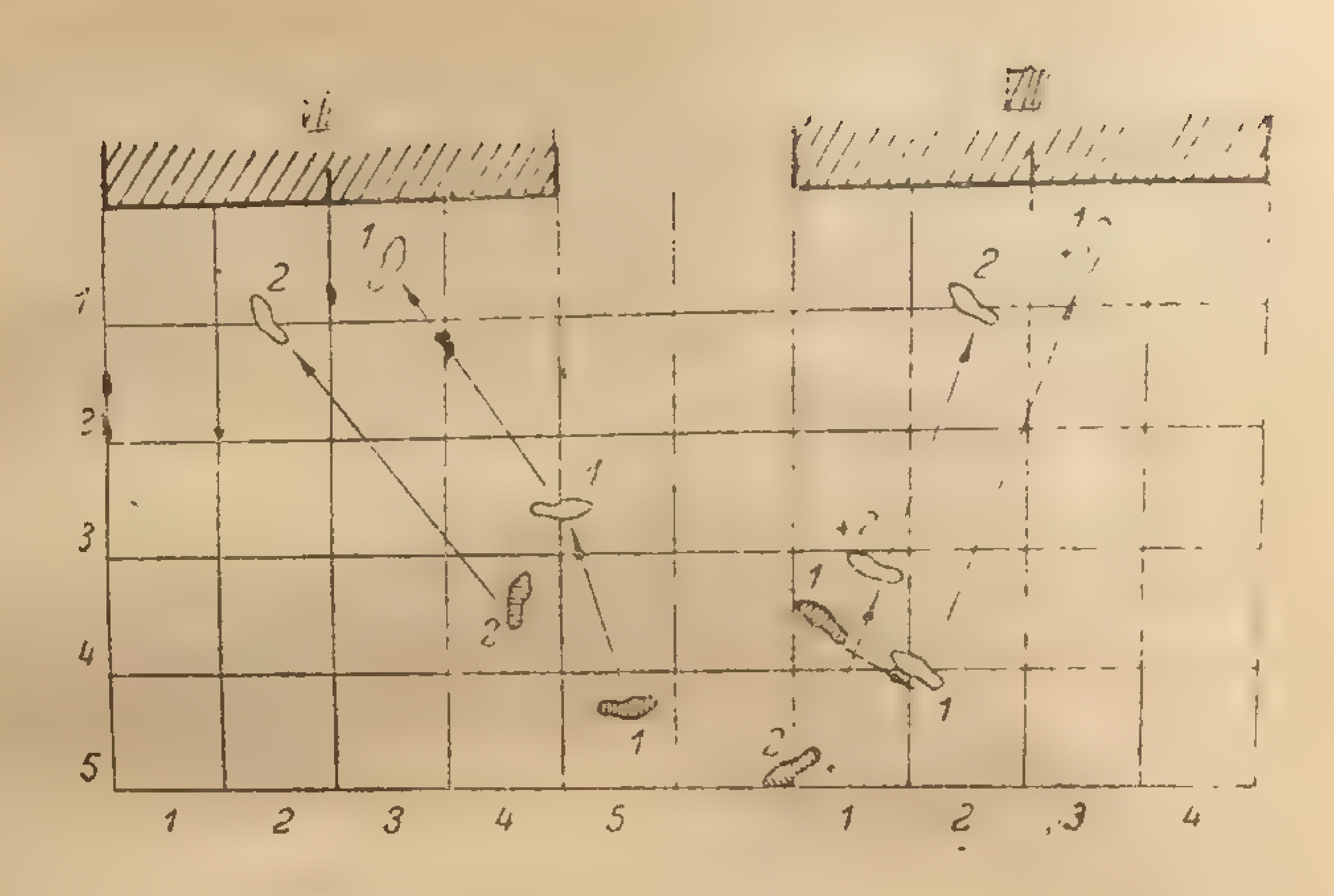


Рис. 43 (*продолжение*)

располагаются по прямой, параллельно столу и плечи не развернуты. Надо принять стойку вполоборота к столу, правым плечом к противнику.

Для того чтобы научиться технически правильно, четко наносить основные удары по мячу, проделайте несколько упражнений без мяча. Первые упражнения лучше всего посвятить правильным передвижениям игрока у стола. Известно, что наиболее удобно играть вблизи стола, перемещаясь выпадами правой ноги навстречу полету мяча. Левая нога является как бы осью, вокруг которой шагает правая нога. Займите исходное положение у стола, ожидая мяч. По команде (подаваемой самому себе) «раз» сделайте выпад правой ногой к левому углу стола, готовясь отразить мяч «подрезкой» слева, по команде «два» возвратитесь в исходное положение. Такие же выпады сделайте правой ногой в правый угол стола, каждый раз возвращаясь в исходное положение (рис. 43).

Имитируя отражение сильного удара «подрезкой» справа, на счет «раз» сделайте выпад в сторону с поворотом туловища вправо и вновь вернитесь в исходное положение.

Эти упражнения повторите по 10—15 раз.

Иначе осуществляется работа ног при игре хваткой «пером» (рис. 44). Выше отмечалось, что при этой хватке игроку приходится больше двигаться у стола, так как с большей части поверхности стола мяч отсылается через сетку ударами справа. Быстрые перемещения из левого угла стола в правый угол, в основном, осуществляются с помощью шага, который начинается с левой

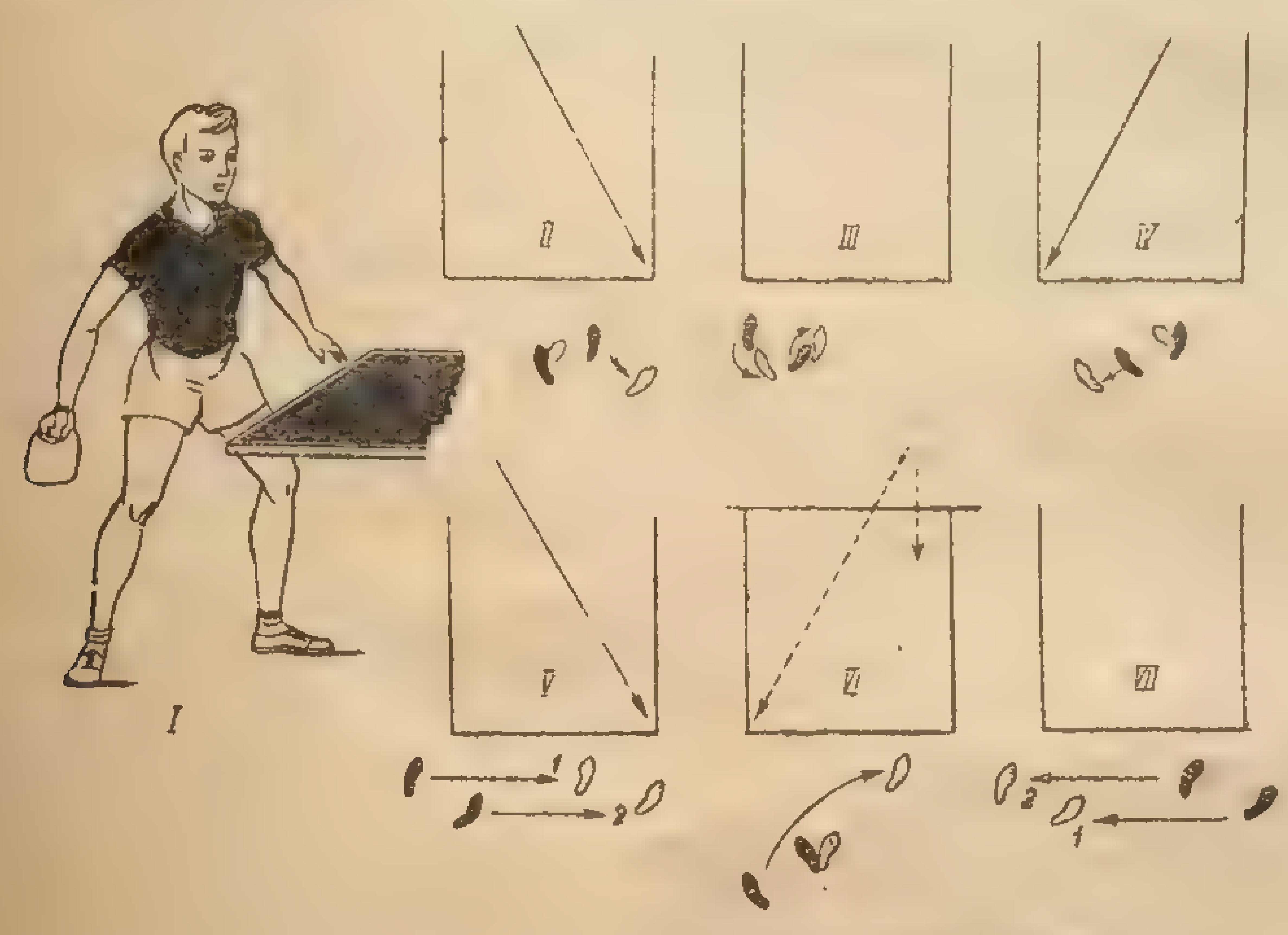


Рис. 44. Схема работы ног игрока с хваткой «пером»:

I — стойка перед ударом справа, II — переход из стойки для удара слева к приему удара справа, III — переход из стойки для удара справа к приему удара в левый угол стола, IV — переход влево, V — последовательность движения ног шагами вправо-вперед, VI — бросок на укороченный мяч, VII — последовательность движения ног шагами влево-назад

ноги. При возвращении в левый угол стола игрок стартует с правой ноги. Кроме того, при хватке «пером» часто приходится передвигаться у стола выпадами правой ноги вперед, вправо, вправо и назад. Проделайте без мяча эти перемещения по 35—40 раз.

Во второй половине первого практического занятия поупражняйтесь с мячом и ракетой. Возьмите ракету в руки и подбрасывайте мяч ею снизу вверх, слегка сгибая и разгибая локоть, не отрывая его от пояса. Мяч от ракеты должен подскакивать не выше головы. Многократное повторение этого упражнения хорошо трениру-

ет внимание, ритм, способствует быстрейшему развитию «чувства мяча». Кому удается, стоя на месте, безошибочно ударять по мячу не менее ста раз, тот может приступить к выполнению этого же упражнения в движении, а затем осложнить его, поочередно подбрасывая мяч то одной, то другой стороной ракеты.

Чтобы познакомиться с отскоками мяча от крышки стола, проделайте теперь такое упражнение. Стоя вблизи стола, подбросьте ракетой мяч вверх, дайте мячу удариться о крышку стола и после его отскока вновь ударьте ракетой по мячу, подбросив его вверх чуть выше плеча. Повторите упражнение многократно. Это упражнение можно осуществлять в домашних условиях, даже у небольшого стола. Затем данное упражнение, как и предыдущее, следует осложнить выполнением в движении, а также поворотами ракеты, подбрасывая мяч то одной, то другой ее стороной.

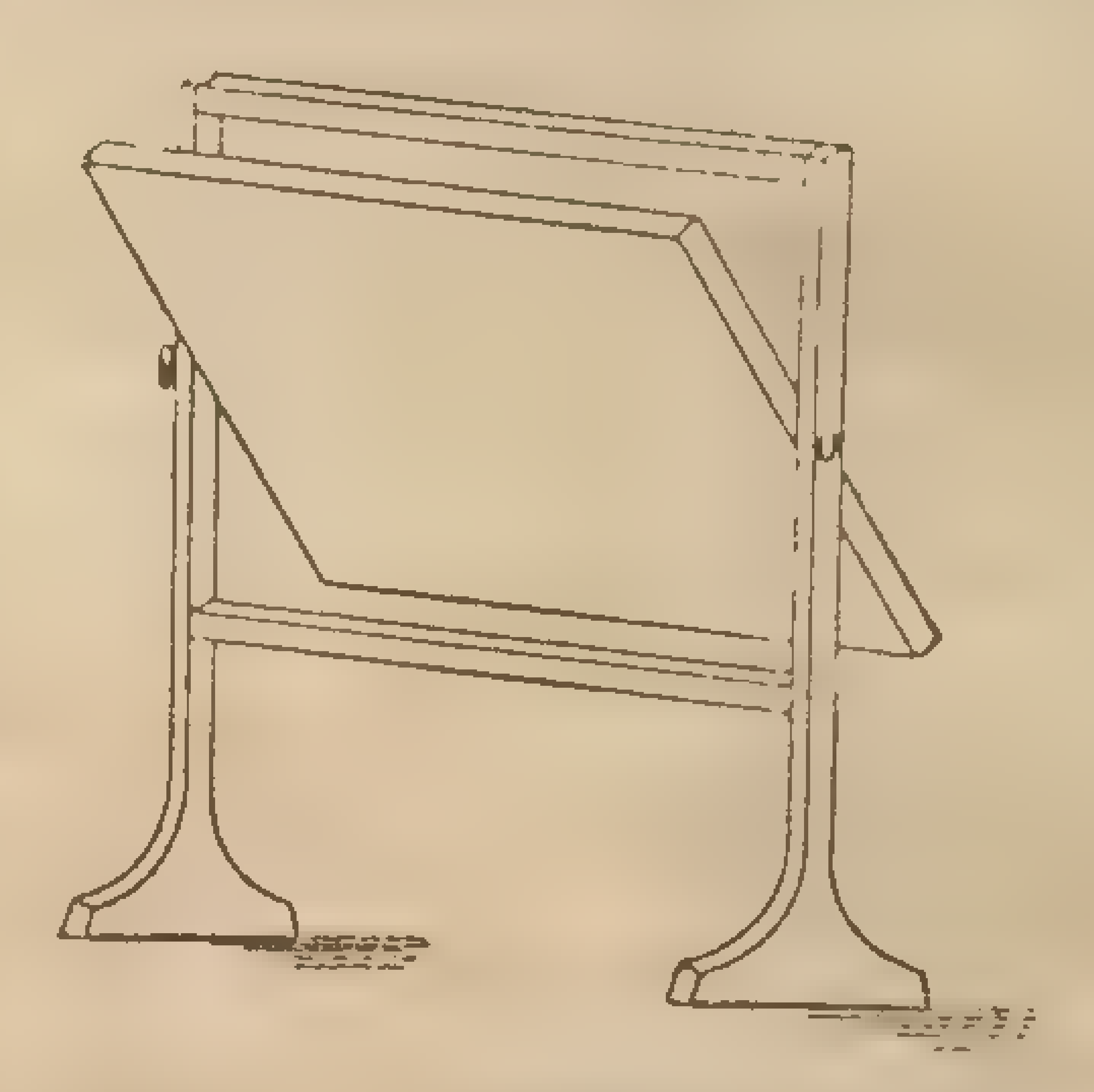
Использование подготовительных упражнений дает возможность одновременно заниматься большому числу новичков и тем самым ускоряет их учебу.

Вслед за одиночными проделайте несколько парных упражнений. Станьте друг против друга так, как если бы между вами стоял стол. Попробуйте поочередно посылать ракетой друг другу мяч, не давая ему падать на пол. Если это будет удаваться плохо, сначала позволяйте мячу удариться об пол и наносите удар после того, как он поднимется на 80—90 см. Это упражнение выполняется вначале ударами слева, а потом ударами справа. Когда появится некоторая точность в ударах, можно приступить к поочередному перебрасыванию мяча ударами слева и справа.

Самой трудной частью учебы новичка является освоение правильных движений руки с ракетой при основных ударах по мячу. Лучше всего начинать учебу с выполнения имитационных упражнений. Поочередно выполняйте их в замедленном темпе, описывая ракетой в воздухе полную дугу от замаха до окончания удара. Тщательно контролируйте правильность имитации движения, многократно повторяя его у зеркала.

Постепенно наращивайте темп выполнения имитационных упражнений, продолжая следить за точным копированием движений.

Завершим первую «неигровую» беседу упражнением с мячом и ракетой у тренировочной стенки. Такой стенкой, кстати сказать, может быть любая гладкая стена или специально изготовленная переносная рама с наклонной тренировочной стеной (рис. 45). Подойдя к стенке, проверьте, насколько правильно занято вами исходное положение. Тщательно подготовившись к выполнению того или иного удара, произведите его, послав ракетой мяч в стену. Ни в коем случае не пытайтесь наносить повторные удары в стенку. Вы невольно заторопитесь, и ваши движения будут неправильными.


Рис. 45. Тренировочная стенка

На тренировку у стены не жалейте времени! Она принесет свои плоды. Помните, что все, и начинающие игроки и теннисисты-разрядники, временно не имеющие возможности тренироваться у стола, должны регулярно проводить занятия у стены. Тренировочная стенка — лучший партнер многих мастеров маленькой ракеты!

Беседа вторая

ОБ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, ОСВОЕНИИ УДАРОВ «ТОЛЧОК» И «НАКАТ» СЛЕВА

Начнем беседу с организационных вопросов. Условимся, что каждое очередное занятие вы будете начинать с легкой пробежки, разминки, включающей несколько гимнастических упражнений, а также с выполнения подготовительных и имитационных упражнений с мячом и ракетой, по преимуществу имитирующих тот элемент техники, которому посвящается очередное занятие. Условимся также, что вы будете затрачивать на тренировки не менее 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа. Определим, что разминка будет занимать на каж-

дом занятии 7—10 мин., имитационные упражнения — 30 мин., специальные упражнения с мячом и ракетой, включая игру у стенки, — 20—30 мин. Остальное время будет расходоваться на тренировку у стола.

Поскольку из первой беседы вы уже знакомы с простейшими подготовительными упражнениями, мы разберем подробнее некоторые имитационные упражнения, в частности имитацию удара «толчок». Займите исходное положение: ноги на ширине плеч, правая нога, слегка согнутая в колене, чуть-чуть выдвинута вперед, носок левой ноги несколько повернут влево; плечи вполоборота к лицевой линии стола; туловище слегка наклонено вперед, рука с ракетой, согнутая в локте, обращена ладонью к животу; положение левой руки во многом сходно с положением правой, ее кисть находится несколько ниже ракеты.

Кстати сказать, многие новички часто обращаются с вопросом: можно ли начинать играть ракетами «сэндвич»? Практика показала, что освоение атакующих элементов техники новым типом ракеты происходит гораздо легче, чем обычными резиновыми.

Однако вернемся к удару «толчком». Движущаяся навстречу мячу рука с ракетой выпрямляется в локте и ударяет, толкает мяч. Имитируя движение удара «толчок», нужно обращать внимание на то, чтобы кисть вооруженной ракетой руки в момент удара находилась в естественном положении и сгибалась по мере выпрямления локтя, принимая положение, параллельное сетке. Зеркало ракеты должно располагаться вертикально по отношению к столу. Свободные движения кисти имеют весьма важное значение для дальнейшего совершенствования последующих ударов — «подставки» («хав-волей») и особенно ударов слева.

Само по себе это упражнение несложно. Но если оно выполняется небрежно, рука с ракетой может совершить движение противоестественно, с закрепощенной кистью, а также с неестественно опущенной или поднятой вверх кистью. Очень важно, чтобы вы привыкли к удобным и максимально свободным движениям рук, правильному положению ног и тела.

Теннисист не должен наносить удары по мячу, стоя на прямых ногах; вес тела, как правило, при замахе должен приходиться на левую ногу, а в момент удара переносить-

ся на ту ногу, которая ближе к столу. Естественно, что туловище еще больше наклоняется вперед.

После того как это движение выполнено 100—150 раз без мяча, можно приступать к выполнению удара «толчок» с мячом у стола. Подбросьте самому себе мяч, ударив его о стол максимально удобно для удара «толчком», так, чтобы вам не приходилось тянуться за ним в сторону, пятиться назад, а также наносить удар по очень низкому или очень высокому мячу. Он должен удариться о крышку стола не дальше чем в 25—30 см от лицевой линии прямо перед вами. Когда мяч подпрыгнет на 25—30 см, наносите по нему удар ракетой «толчком».

Многие новички боятся, что мяч от их удара попадет в сетку, поэтому они инстинктивно поворачивают ракету, наклоняя верхнюю игровую ее часть к себе. От этого мяч летит вперед и вверх. Эта ошибка в дальнейшем может помешать овладению более сложными ударами.

Упражняясь в ударе «толчок», направляя мяч движением вперед, примерно по средней линии стола, вы вскоре сумеете перекидывать мяч через сетку до 10 и более раз подряд.

Достигнув некоторой уверенности в ударе, начинайте тренировать удары то в один, то в другой угол стола.

Долго задерживаться на освоении «толчка» не следует. На втором-третьем занятии надо ускорить темп, отбивая мяч «подставкой» с полулёта, а затем переходить к освоению одного из основных технических приемов — «наката» слева.

Слишком увлекаться ударом «подставка» мы не рекомендуем, исходя из горького опыта очень многих теннисистов, которые возводили «подставку» в основной удар. Этот удар с полулёта хорош для перекидки мяча в быстром темпе и как защитный прием. Немало самоучек, желая усилить эффективность «подставки», выработали своеобразный и далеко не эффективный атакующий удар — «тычок». Такого направления придерживалось поколение теннисистов 1927—1930 гг.

Заметим, что игра «толчком», «подставкой», «тычком» неизбежно приводила к неудобной хватке, приспособленной к отражению мяча по преимуществу ударом слева.

Два последующих поколения советских спортсменов по настольному теннису — игроки, появившиеся после «второго рождения» игры в 1946 г.,— с первых шагов по-

шли по другому, но тоже не лучшему пути. Вместо «толчка», «хав-волея», удара с полулёта, «тычка», они взяли на вооружение в качестве основного технического приема игры всевозможные «подрезки». Увлечение этими сугубо защитными техническими приемами привело, например, к тому, что в Москве на протяжении более чем шести лет не выросло ни одного смелого, атакующего игрока.

Какой же удар следует изучать после «толчка»? Очевидно, им должен быть не малоперспективный пассивный удар, а один из важнейших технических приемов современного настольного тенниса — атакующий удар «накат» слева. Совершенно очевидно, что те, кто с самого начала берется за изучение сложных атакующих ударов, идут к вершинам мастерства. Те, кто с самого начала много времени тратит на ведение игры защитными ударами, обрекают себя на топтание на месте.

Так поспешим же приступить к освоению следующего удара — «наката» слева (локтевого).

Исходное положение — аналогичное удару «толчок». Вес тела находится на правой ноге, плечи — вполоборота к столу правым плечом вперед, рука с ракетой, согнутая в локте, отведена влево, находится на уровне пояса. У игроков высокого роста ракета в момент замаха может находиться ниже, колени более согнуты.

Напомним, что при выполнении удара рука с ракетой идет вперед-вверх и отводится в правую сторону. Локоть выпрямляется с одновременным поворотом кисти. Наклоненное вперед туловище совершает поворот в сторону противника с одновременным выпрямлением правой ноги.

Успешное выполнение удара во многом зависит от движения руки с ракетой, которая при сближении с мячом идет почти по горизонтали и лишь в момент удара, одновременно с поворотом кисти, совершает крутой подъем вверх-вперед и в сторону.

Первые удары у стола желательно проводить по мячу, удобно подкинутому самому себе ударом о стол. Еще лучше наносить удар по мячу, отскакивающему от специальной наклонной доски, устанавливаемой вблизи лицевой линии стола (рис. 46). Тренировочная наклонная доска максимально приближает полет мяча к игровым условиям: мяч прыгает не только вверх, но и на игрока. Когда у стола двое — один из играющих у стола должен наносить удар «накатом» слева, другой — отражать их

«подставкой» слева. Затем партнеры меняются ролями. Таким образом оба элемента техники совершенствуются параллельно.

Когда вам удастся достигнуть согласованности движений рук, ног и туловища и удары по мячу будут придавать ему желаемое направление, а также хотя бы не сильное, верхнее вращение, переходите от выполнения одиночных ударов к тренировке повторных ударов с партнером.

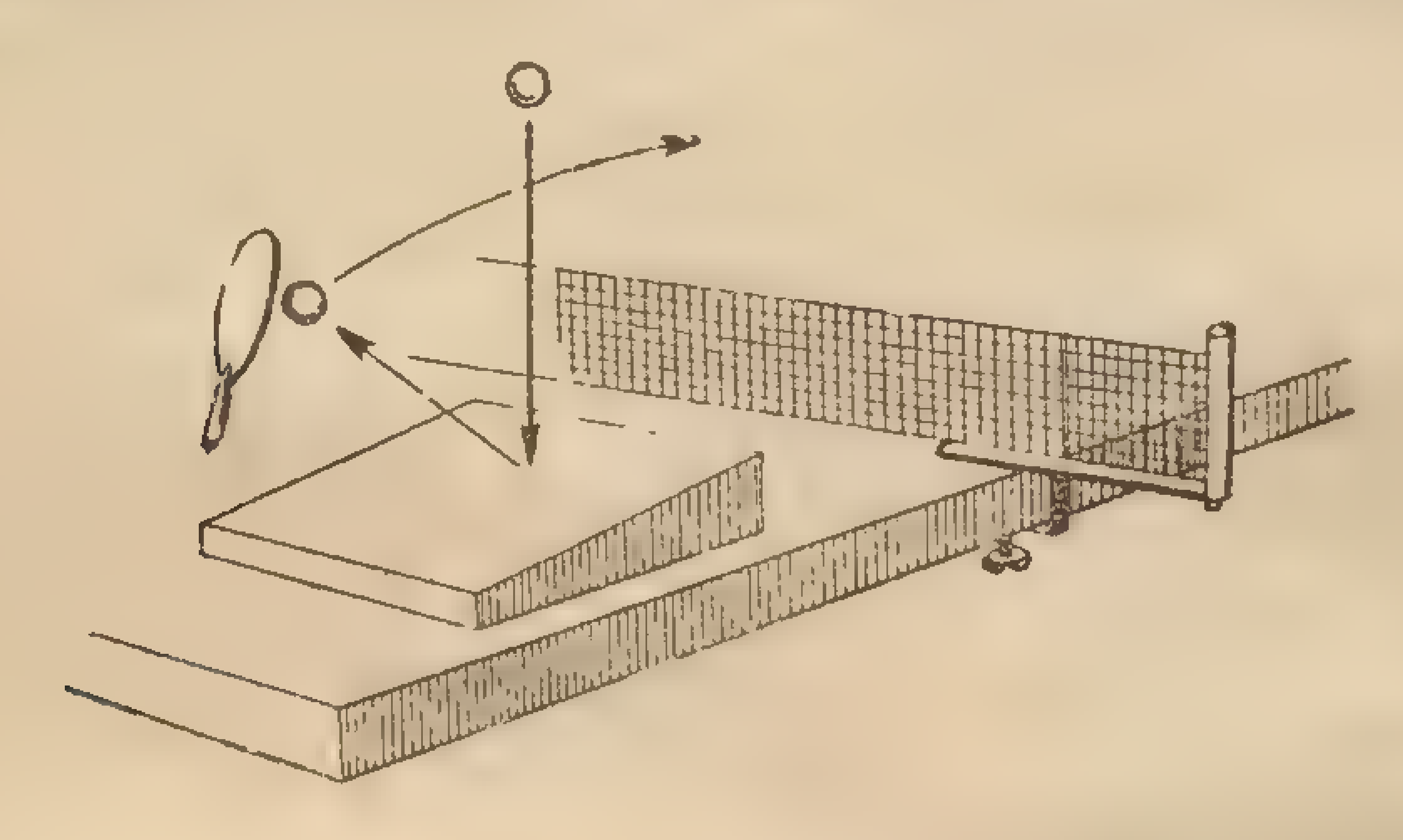


Рис. 46. Тренировочная наклонная доска

Наиболее удобным для выполнения «наката» слева является мяч, идущий немного левее середины стола, постоянный по длине, отскакивающий на 5—10 см выше уровня сетки. Направляемый партнером мяч не должен заставлять вас в начале обучения много перемещаться. Новичок вначале должен иметь возможность наносить удар с места, а не с ходу.

Большинство новичков не в состоянии выполнить удар единым, быстрым, четким движением.

Если у вас не получается замах или если ход ракеты тормозится в какой-то фазе удара, попробуйте нанести несколько десятков сильных ударов по мячу, не обращая внимания на точность попадания, считая своей основной задачей правильное выполнение всего движения. Если и это не придаст движениям нужной координации, а также необходимой решительности и смелости, вам придется проявить упорство, терпение и вернуться к выполнению имитационных упражнений у зеркала, чтобы устранить дефекты.

Если ваш партнер владеет «накатом» слева, попросите его взять вашу руку с ракетой и показать, какое движение она должна совершать. При этом парном упражнении встаньте в исходное положение, начните делать замах, затем расслабьте руку, дав возможность партнеру выполнить правильное движение удара вашей рукой.

В начале освоения этого крайне важного технического приема настольного тенниса кисть не должна быть освобождена от выполнения весьма сложного дополнительного завершающего удар движения.

Тренировка «наката» слева является в настольном теннисе важнейшей частью учебы. Поэтому на протяжении первых двух лет учебы большая часть тренировочного времени у стола должна посвящаться этому удару.

Несколько слов о кистевом «накате». Как уже отмечалось, он очень хорош для нанесения удара по мячу, находящемуся вблизи от сетки, но подымающемуся несколько выше ее. Кистевой «накат» выполняется вытянутой вперед рукой резким поворотом кисти вправо, придающим мячу сильное верхнее вращение и быстроту.

Запомните важный совет. При выполнении удара слева рука с ракетой должна преследовать мяч, а не уходить сразу в правую сторону.

А вот как рекомендуют выполнять «накат» слева при хватке «пером» известные китайские специалисты настольного тенниса Лян Чжо-хуэй и Фу Ци-фан.

«При производстве «наката» слева правая нога находится впереди, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракета находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракета от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракета, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракету, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того как мяч оставил ракету, мышцы руки моментально расслабляются, а ра-

кета продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии».

Беседа третья

О «НАКАТЕ» СПРАВА ПРИ ХВАТКЕ «ПЕРОМ»

Со второго-третьего месяца игры нужно переходить к изучению следующего элемента техники — удара справа. Этот удар является коронным у большинства теннисистов, пользующихся европейской хваткой. Еще большее

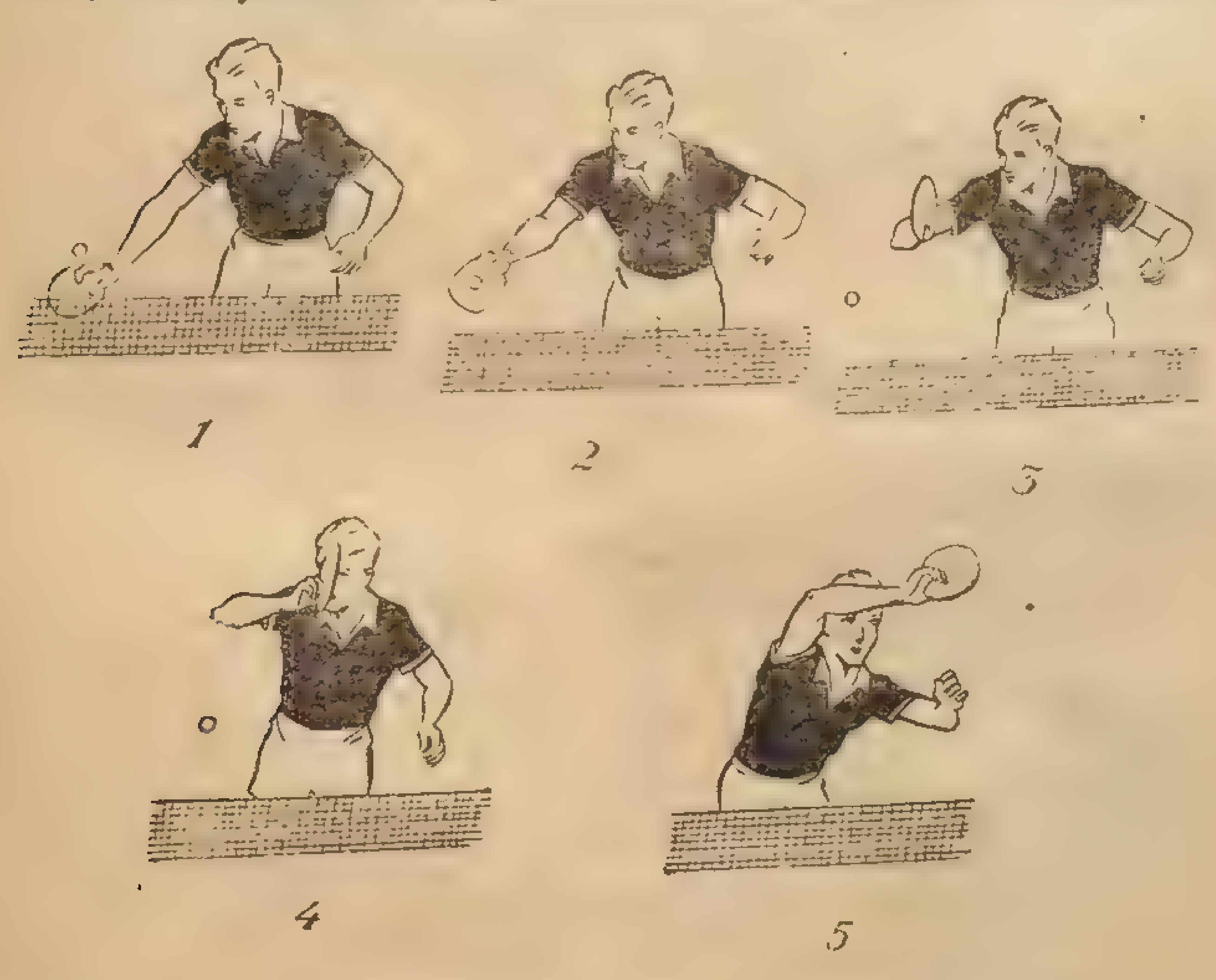


Рис. 47. Выполнение удара справа при хватке «пером»

значение имеет удар справа для теннисистов, применяющих хватку «пером». Ударом справа они осуществляют прием подачи, подготовку и завершение атак, контрнападение, а также «топ-спин» и оборону высокой «свечой».

И тот и другой удары справа имеют много общего. Наибольшее различие наблюдается в работе ног.

Начнем знакомство с ударом справа, осуществляемым при хватке ракеты «пером» (рис. 47). Кстати, надо отме-

тить, что китайские мастера меньше, чем японцы, «заходят» при игре в левый угол стола, так как они, кроме удара справа, который является у них основным, владеют весьма оригинальными ударами слева — «подставкой» и «накатом».

Начинайте имитацию удара справа, следуя выполнению удара, показанного на рис. 47. Обратите внимание на исходное положение. Левая нога и плечо должны находиться примерно у левого угла стола. Туловище наклонено вперед, колени слегка согнуты. Основной вес тела — на левой ноге. Правая рука с ракетой выпрямлена и отведена назад и вправо. При производстве удара рука с ракетой, согнутая в локте, описывает большую дугу вперед-вверх, заканчивая движения над головой. В момент удара туловище совершает поворот, и, когда рука с ракетой взвивается над головой, плечи развернуты параллельно лицевой линии стола.

Удар выполняется по задней верхней боковой сфере мяча.

Большинство ошибок начинающих проистекает главным образом из-за того, что они не подводят ракету к правой верхней сфере мяча, т. е. ракета у них не совершает движения справа налево-вверх, а движется вперед-вверх, производя удар по задней верхней сфере мяча.

Естественно, что характер удара во многом зависит от длины полета и характера отскока мяча. Так, при ударе по низкому мячу замах складывается из отведения руки назад и вниз; по мячу средней высоты — назад и в сторону; по высокому мячу — назад, в сторону и вверх. Вместе с тем изменяется и окончание движения, особенно после удара по высокому мячу, когда рука идет вперед, вправо и вниз.

Имитируя удар справа, проделайте у зеркала различные замахи и окончания.

Вес тела при замахе — на правой ноге; в момент удара — на левой ноге.

Опишем начало упражнения в ударе справа у стола. Займите исходное положение, удобно подкиньте себе самому мяч ударом о стол, а еще лучше о тренировочную наклонную доску и выполните несколько десятков одиночных ударов. Сначала посылайте мяч через сетку легким «толчком», при этом руку над столом проносите вперед и вверх с небольшим закруглением.





Учтите, что при «толчке», этом переходном ударе к «накату» справа, замах значительно короче. Локоть согнутой правой руки отводится в правую сторону и в середине замаха находится на высоте плеча.

В получасовой перекидке с партнером ударами «толчок» наиболее удобно направлять мяч по диагонали справа направо.

Затем приступайте к разучиванию «наката» с более полным замахом.

Учтите, что китайские мастера ракеты за счет сравнительно коротких экономичных движений стали играть быстрее, чем японские игроки. Именно это позволяет им добиваться выдающихся успехов.

Беседа четвертая

О «НАКАТЕ» СПРАВА ПРИ ЕВРОПЕЙСКОЙ ХВАТКЕ

Эта беседа предназначается для теннисистов, которые держат ракетку по-европейски, и посвящается изучению удара справа. О порядке освоения удара справа говорилось в прошлой беседе. Он полностью сохраняется, и поэтому мы не будем его повторять. Подробное описание

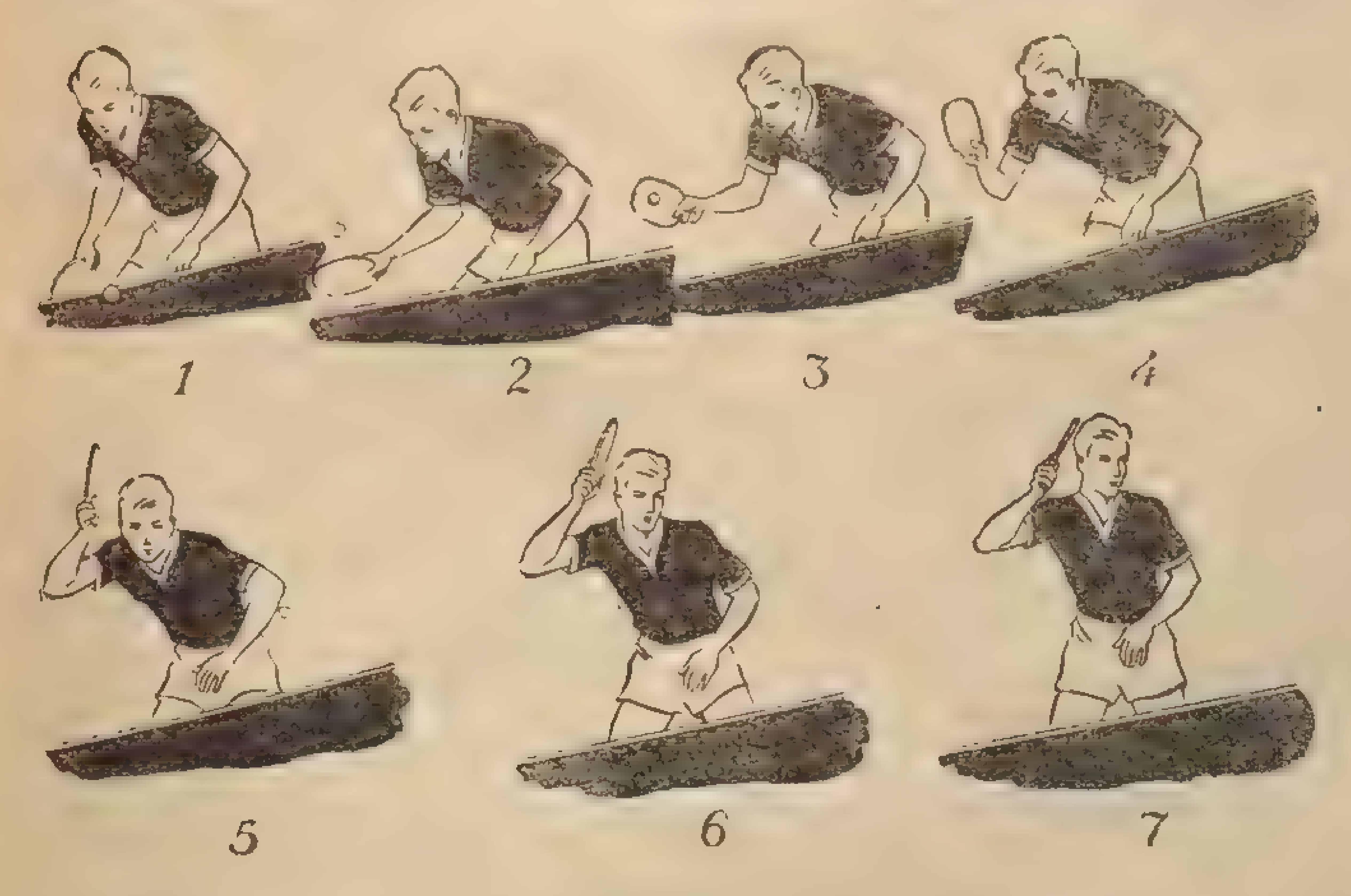


Рис. 48. Выполнение удара справа при европейской хватке

«наката» справа вы найдете в разделе «Техника игры». Полезен для вас будет рис. 48, на котором показано выполнение удара справа при европейской хватке.

На что важно обратить особое внимание?

При соприкосновении ракеты с мячом надо следить, чтобы удар производился по боковой верхней сфере мяча, помнить, что решающую роль в придании мячу определенного направления играет дополнительное движение кисти. Такая техника обеспечивает выполнение косых ударов, наиболее трудных для отражения, ослабляет значение сильной «подрезки» мяча противником, крайне осложняет сопернику предугадывание направления очередного ответа.

Если в течение первых месяцев учебы почти все ваше внимание сосредоточивалось на овладении «накатом» слева, то теперь в значительной мере следует его переключить на разучивание «наката» справа. В связи с этим на данном этапе меняется расчет тренировочного времени.

7—10 мин. затрачивается на легкую разминку, в которую пора включить упражнения для развития подвижности суставов кисти, локтя и плеча. В последующие 45—50 мин. тренируется «накат» слева, а затем примерно столько же минут отводится изучению «наката» справа. Это время на трех первых тренировках рекомендуется распределить по минутам. Первые 15 мин. посвятить подготовительным и имитационным упражнениям; 10—15 мин. — тренировке ударов у стены и 20—25 мин. — игре у стола.

Если вы тренируетесь систематически и аккуратно выполняете наши советы, то после двух-трех месяцев игры вы уже в некоторой степени овладеете атакующими ударами справа и слева. Начиная с четвертого месяца занятий, нужно выкраивать дополнительное время, чтобы тренировать эти два основных удара, выполняя их поочередно. Удары должны быть средней силы, точными и при желании осуществляться с многократным повторением. Через полгода учебы нужно научиться проводить эти удары не только по мячу, лишенному вращения, но и уметь отсылать мяч через сетку, посланный вам либо подрезанным, либо сильно подкрученным. Последнее послужит хорошей подготовкой к овладению контратакующими ударами.

О «ТОП-СПИНЕ» И НЕКОТОРЫХ ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЯХ

Как быстро и лучше овладеть «топ-спином»? Этот вопрос неспроста волнует очень многих любителей настольного тенниса: уж очень эффектен и результативен сверхкрученый коварный удар. Вполне естественно, каждому хочется побыстрее взять его себе на вооружение. Надо прямо сказать, что попытки овладеть «топ-спином» непосредственно у стола редко дают хорошие результаты. Прежде чем начать выполнять «топ-спин» у стола, надо немало потрудиться на стороне.

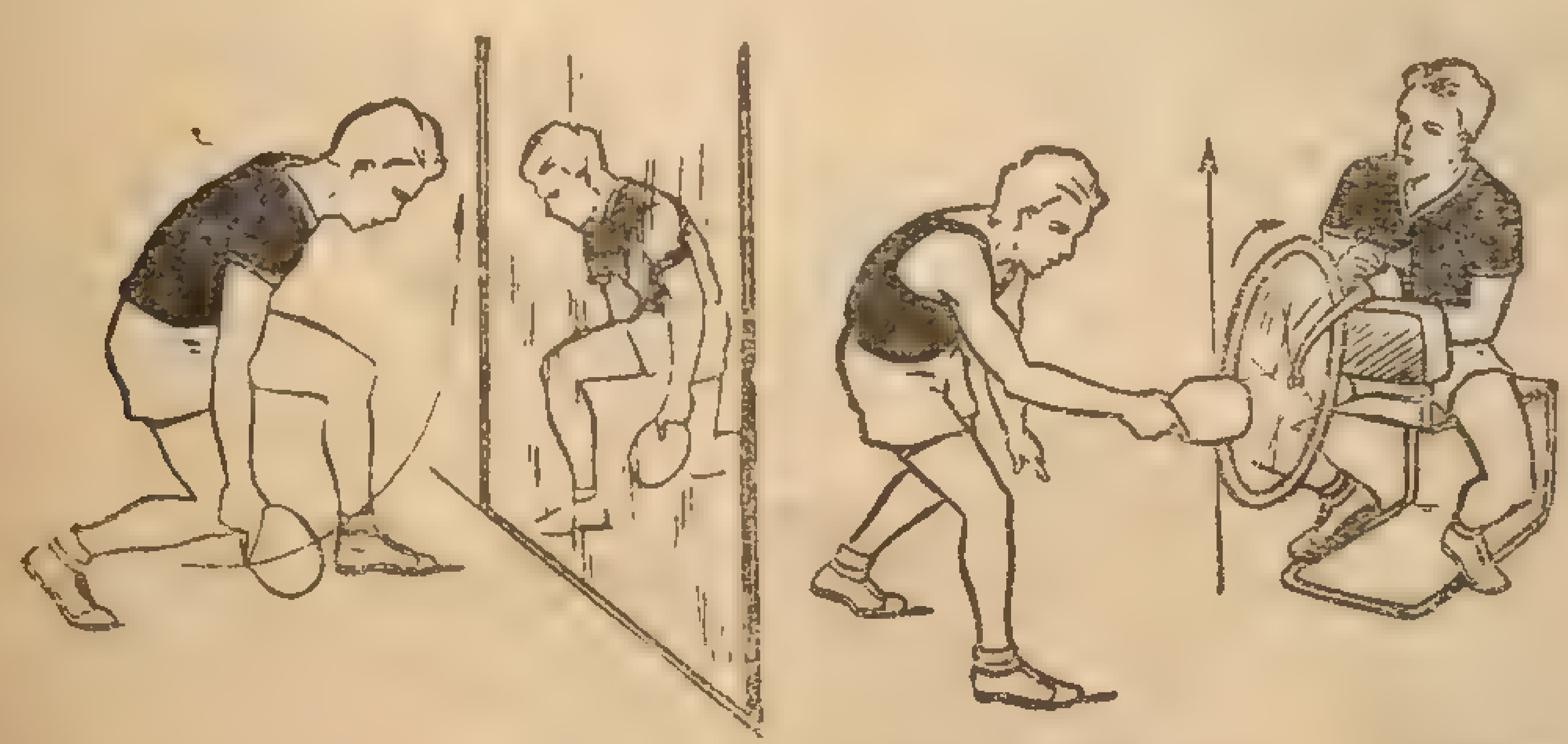


Рис. 49. Имитационное упражнение у зеркала

Рис. 50. Упражнение с велосипедным колесом

Во-первых, проделайте перед зеркалом имитационные упражнения (рис. 49). Очень важно проследить за тем, чтобы при замахе на удар ракета не заносилась назад: в быстрой темповой игре не хватает времени для осуществления «топ-спина» с большим замахом. Ракета должна опускаться только вниз. Обратите внимание и на то, чтобы ракета подходила к мячу не сбоку, а строго перпендикулярно снизу вверх.

Во-вторых, весьма полезно поупражняться с таким простым, но весьма важным тренировочным приспособлением-станком, как велосипедное колесо с вилкой. Колесо ставится на спинку стула, на котором сидит ваш партнер (рис. 50). Заняв исходное положение для выполнения

«топ-спина», начинайте раскручивать колесо, подгоняя его «топ-спин»-ударом. Существенно важно, чтобы каждый удар выполнялся из приседа, чтобы каждое соприкосновение с резиной колеса носило стремительный характер. Все новые и новые удары выполняются в возрастающем темпе. Через 10—15 ударов колесо приобретает полный ход. Получив нагрузку от работы у колеса, поменяйтесь с партнером ролями.

Какова дозировка тренировок с колесом? Сначала продолжительность занятий не должна превышать 12—15 мин. Вас не должно смущать болевое ощущение в руке после первых занятий. Позднее тренировочные нагрузки у колеса возрастают до 30—40 мин.

Предостерегаем вас от использования для тренировок у колеса своей «боевой» ракеты. Накладка от сильного трения о резину колеса быстро снашивается, отклеивается, и ракета выходит из строя. У колеса следует работать резервной ракетой.

Упражнения у колеса развивают мышцы руки; после нескольких тренировок движения теннисиста становятся координированными, а удары—четкими, хлесткими. Лишь только после такой подготовки теннисист, уже в некоторой степени освоивший основы настольного тенниса, может попробовать выполнять «топ-спин» у стола. Однако у большинства поначалу «топ-спин» получается плохо: игроки часто промахиваются по мячу; весьма трудно уловить нужный момент соприкосновения ракеты с летящим мячом. Чтобы приобрести этот навык, полезно поупражняться у другого тренировочного станка — «качающейся груши» (рис. 51).

Рис. 51. Качающаяся груша для изучения «топ-спина» и «наката»

После серии ударов «топ-спин», выполненных по движущейся (качающейся) резиновой груше на нескольких занятиях (по 12—15

мин. на каждом), ваша ракета будет значительно лучше «находить» мяч при «топ-спине», осуществляемом у теннисного стола.

Тренировки у велосипедного колеса и «качающейся груши» необходимы не только для начинающих, они весьма полезны также для спортсменов-разрядников и мастеров спорта.

Кстати сказать, у велосипедного колеса и «качающейся груши» успешно осваивается и тренируется не только «топ-спин», но и ряд других ударов, например «накат», «запил».

Коль скоро пошла речь о тренировочных приспособлениях, упомянем еще об одном интересном устройстве — станке для тренировки сложных подач, особенно с боковыми вращениями. Станок конструируется из колеса от детского велосипеда (или детской коляски с осью), укрепляемого в горизонтальном положении на доске (рис. 52). Работа у такого станка ведется принципиально так же, как у велосипедного колеса (рис. 53); вращение колесу придается ударами, аналогичными тем или иным сложным подачам.

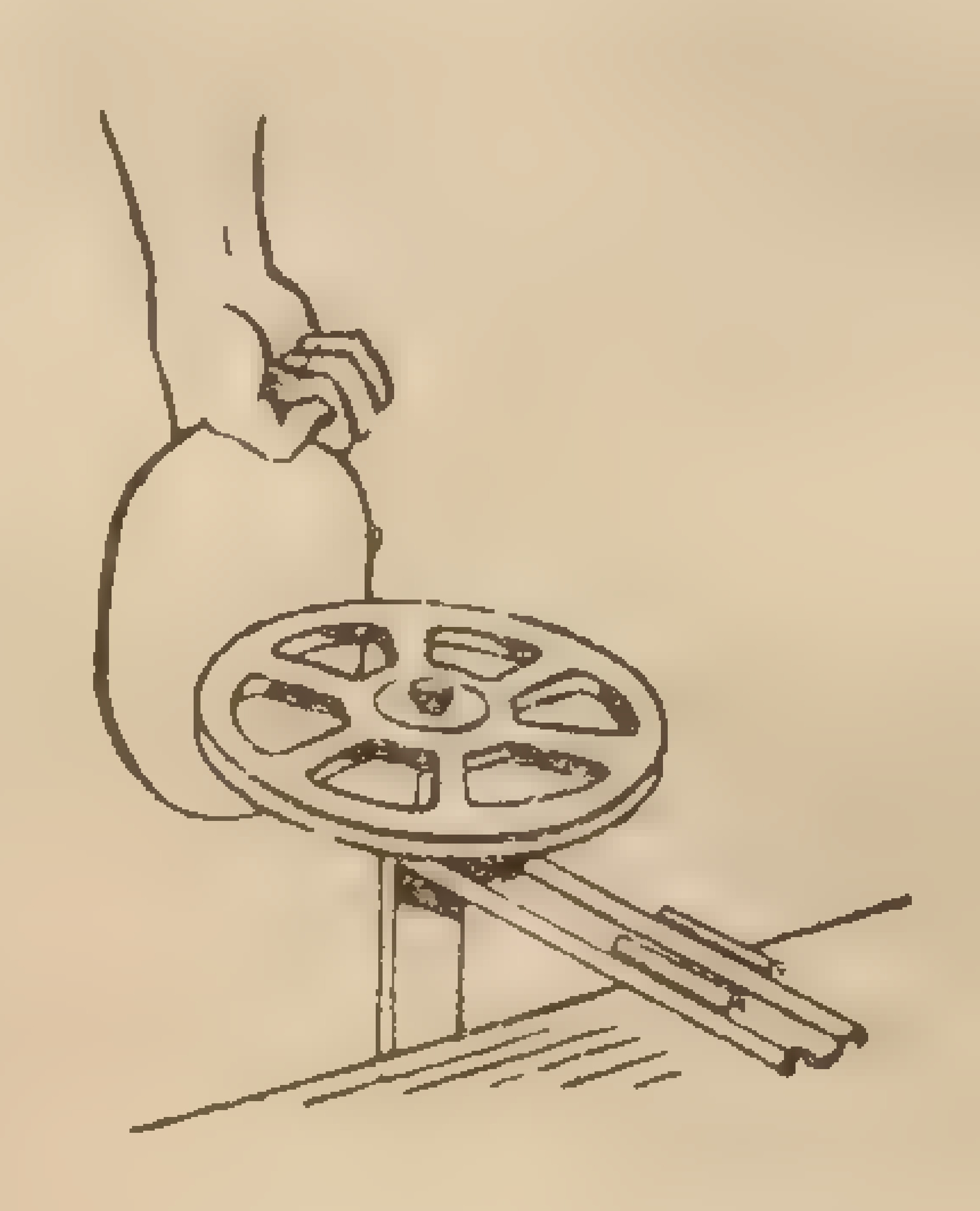


Рис. 52. Вращающийся диск для освоения подачи с боковой круткой

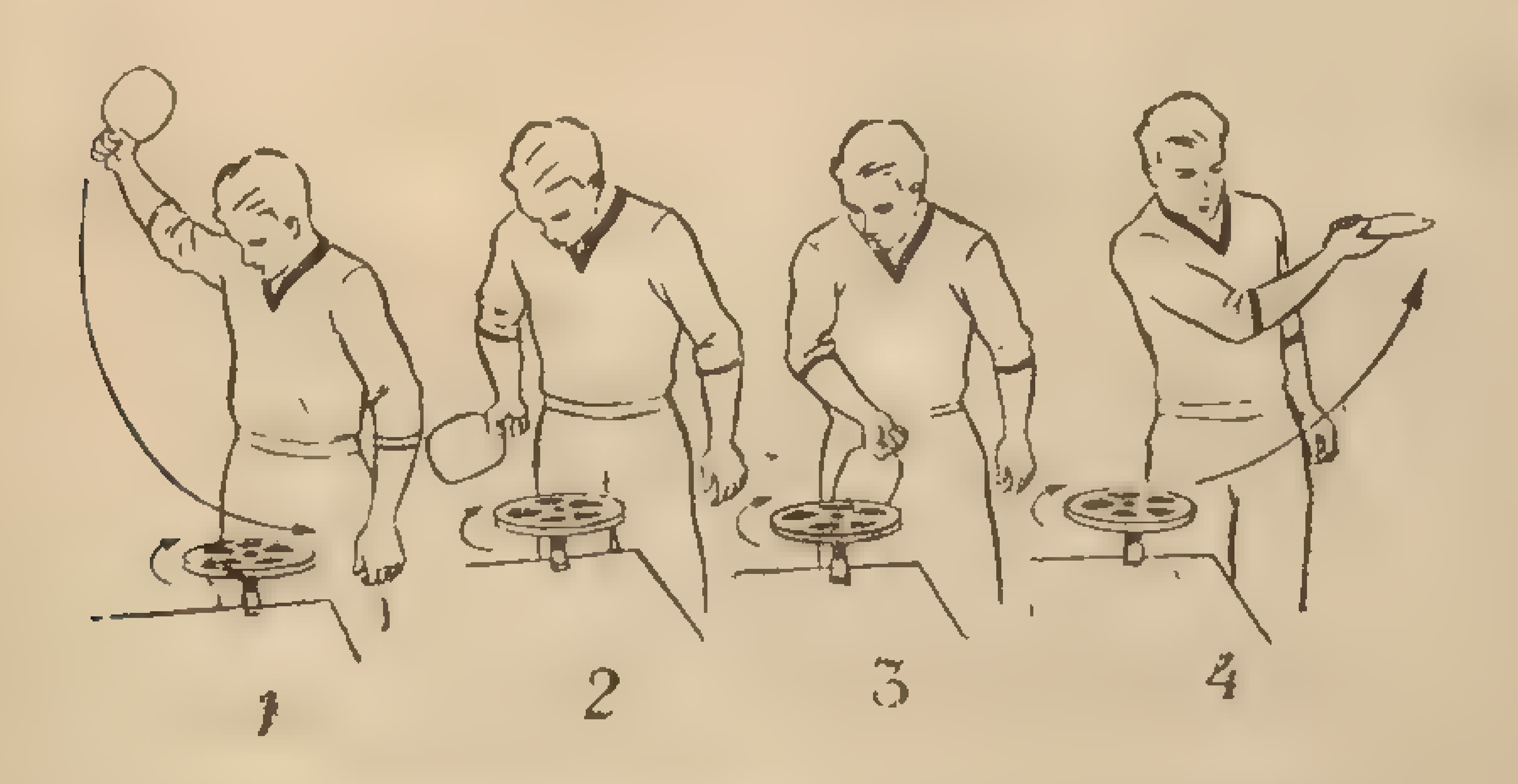


Рис. 53. Тренировка подачи справа у станка

О «ПОДРЕЗКАХ» СЛЕВА, СПРАВА И ПОДАЧЕ

А теперь разберем защитные удары — «подрезки» слева и справа, к изучению которых, вопреки установившейся традиции, следует переходить после знакомства с атакующими приемами.

Приступать к изучению защитных ударов надо с «подрезки» слева.

В дополнение к изложенному в главе «Техника игры» тщательно познакомьтесь с производством этого удара по рисункам, помещенным в книге, затем проделайте несколько десятков имитационных упражнений у зеркала. Поупражняйтесь в выполнении одиночных ударов «подрезкой» слева у стены и выходите к столу.

Теперь двухчасовая тренировка будет выглядеть так: разминка 7—10 мин., «накат» слева—30 мин., «накат» справа—30 мин., сочетание этих ударов—10—15 мин., изучение нового элемента техники—«подрезки» слева—35—40 мин. На первых двух-трех занятиях из этих 35—40 мин. 5 мин. отводятся имитационным упражнениям у зеркала, 15—20 мин.—ударам у стены, остальное время — тренировке у стола.

Начиная с четвертого занятия, время, отводимое игре у стола, следует увеличить за счет сокращения имитационных упражнений и тренировки у стены до 10—15 мин.

При выполнении защитных ударов слева надо следить за тем, чтобы движение, которым подрезается мяч, было свободным, цельным от замаха и до окончания удара. Заметьте, что наибольшую скорость ракета приобретает к моменту соприкосновения с мячом.

Очень многие новички, боясь промахнуться по мячу, не делают полного замаха; коротким движением они подносят ракету к мячу и осуществляют подрезку лишь за счет движения кисти. Другой распространенной ошибкой новичков является неверное определение своей позиции по отношению к мячу. Вместо того чтобы пропустить мяч мимо себя с левой стороны, развернуть плечи и стать вполоборота к столу, большинство игроков отражает мяч из самого неудобного положения — перед собой короткими, порывистыми движениями. Нельзя тормозить движе-

ние руки с ракетой при окончании удара: это сильно снижает точность удара.

Мы уже рассказывали, как должен перемещаться теннисист при «подрезке» справа. Начинать освоение этого защитного приема лучше всего с изучения работы ног. Сделайте серию этих перемещений перед зеркалом. Затем осложните их имитационными ударами без мяча. Например, после того как из исходного положения вы сделаете выпад правой ногой вперед, в сторону или назад, произведите замах, а затем полное движение удара. Следите за переносом веса тела на правую, согнутую, ногу, за движениями обеих рук, которые в замахе разведены в разные стороны, подняты вверх и слегка согнуты в локтях. В момент удара руки идут навстречу друг другу, а при окончании удара скрещиваются около туловища.

Весьма важно выработать в себе навык отражать мяч не в слишком высокой и не в чрезмерно низкой точке, а на уровне пояса. Это наиболее удобно. Такой навык успешно закрепляется в упражнениях у стены.

Затем осуществляется выполнение «подрезки» справа у стола с удобно подкинутого самому себе о стол или о наклонную тренировочную доску мяча.

При тренировке «подрезки» справа у стола с партнером желательно, чтобы он посылал через сетку мяч несильным, но длинным «накатом» на правую сторону стола. Именно на «накаты» очень удобно отвечать «подрезкой» справа.

Предостерегаем от характерных для этого удара ошибок: некоторые новички в замахе выгибают кисть вверх, поэтому рука с ракетой идет навстречу мячу ручкой вперед. Другие, наоборот, опускают кисть вниз. И те, и другие лишают себя возможности совершать дополнительное движение кисти, от которого во многом зависит точность направления, длина и высота отраженного мяча.

Сила «подрезки» мяча во многом зависит от правильного положения ракеты в момент удара. Вместо того чтобы «подрубать» мяч, совершая движения ракетой вниз вперед-влево под мяч, немало новичков наносит по мячу почти что плоский удар, отводя при этом руку с ракетой вправо.

Тот или иной вид подачи изучается параллельно соответствующему виду удара по мячу. Так, например, осваивая удар «толчок», надо со второго-третьего занятия на-

чать изучать родственную ему подачу — «толчком». Мяч посылается «толчком» слева, примерно по средней линии стола, без специально приданного ему вращения.

В дальнейшем при изучении «наката» слева осваивается одновременно крученая подача слева, при овладении ударом «подрезка» справа осваивается резаная подача справа.

Мы не рекомендуем на первых порах изучать подачи в отрыве от того или иного удара, а также увлекаться выполнением сильно крученых и сильно резаных подач. Процесс усложнения подачи должен идти постепенно, по мере овладения другими ударами, так как в первые месяцы игры чересчур сложные и сильные подачи будут лишь мешать нормальному ходу освоения других ударов.

Важно на первых порах стараться вводить мяч в игру в полном соответствии с правилами, не с ходу, а с места, не над столом, а из-за стола по подкинутому мячу с открытой ладони. Иначе в дальнейшем, на соревнованиях, вам придется дорого расплачиваться за свою небрежность. Судьи будут штрафовать вас потерей очка за малейшее несоответствие подачи правилам. И самые сложные ваши подачи будут приносить не выигрышные, а проигранные очки.

Изучение подачи, как и всех других элементов техники, поначалу производится в упрощенных условиях — перед зеркалом и у стены. Лишь потом надо начинать подавать у стола.

За два-три месяца игры вы овладеете несколькими несложными подачами. Естественно, что вы захотите подавать успешнее, научиться с помощью подачи мгновенно выигрывать очко или прочно захватывать инициативу. Чтобы овладеть искусством подавать быстрые, сильно крученые, а иногда сильно подрезанные, одним словом разнообразные, подачи, необходимо много и упорно поработать. Лучшие игроки мира почти ежедневно тратят от 1 до 2 часов на тренировку подач, на выполнение специальных гимнастических упражнений для руки. Эти упражнения укрепляют соответствующие мышцы руки, участвующие в выполнении резких, быстрых движений, с помощью которых осуществляются сложные подачи. Мы рекомендуем также для специального развития руки и скорости движений пользоваться тренировочным стан-

ком с вращающимися дисками, о котором шла речь в беседе пятой (см. рис. 52, 53).

Пусть вас не смущает, что сначала после специальных гимнастических упражнений и тренировок у станка на протяжении нескольких дней будет ощущаться боль в руке. Она быстро пройдет.

Не пренебрегайте этими упражнениями, ибо спортсмен, не имеющий длительной специальной подготовки,

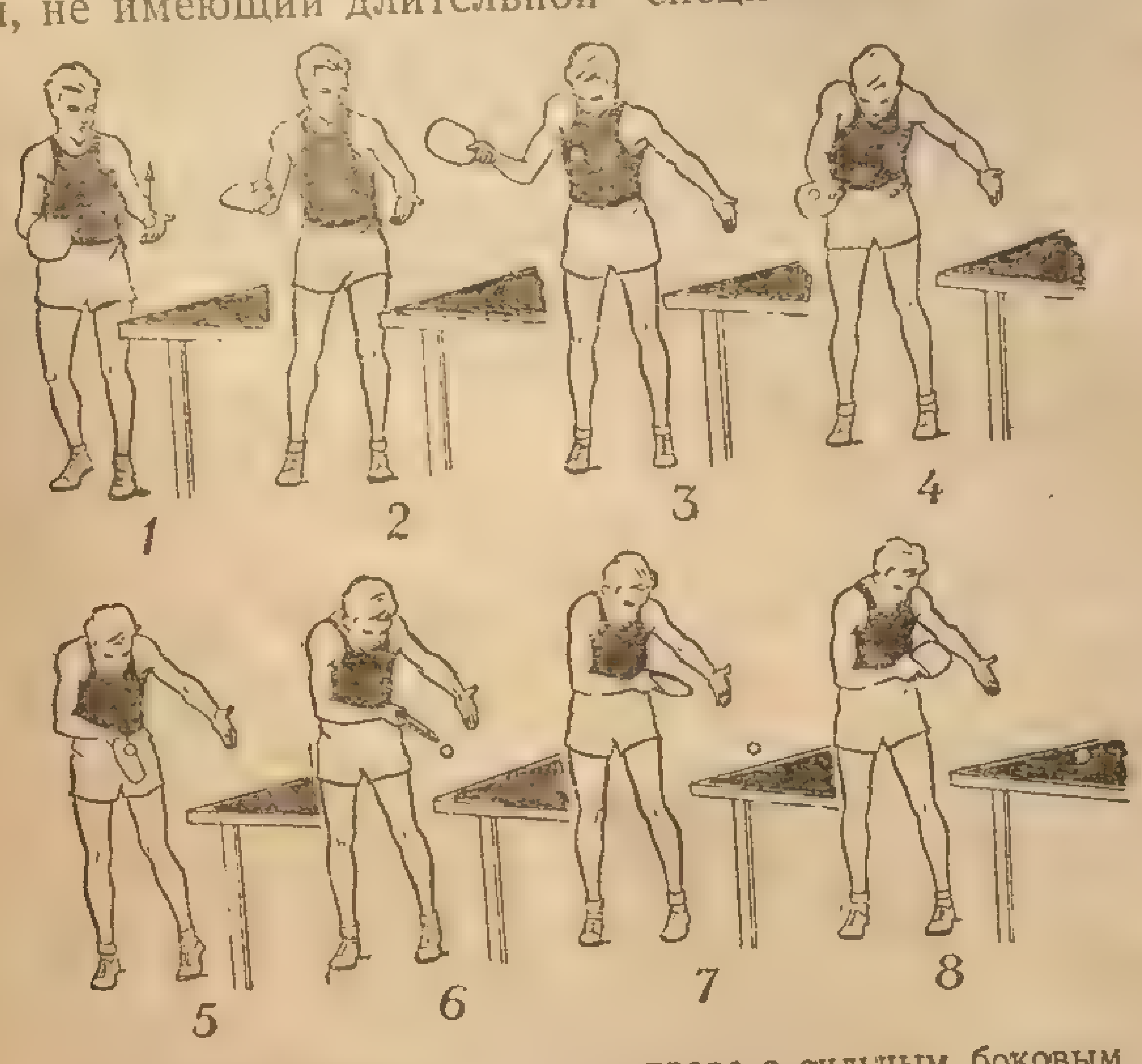


Рис. 54. Выполнение подачи справа с сильным боковым вращением мяча в сторону

не сможет более 15—20 мин. выполнять характерные для подач резкие и быстрые движения. А ведь именно с их помощью мячу придается сильное вращение.

Спортсменам, достаточно хорошо владеющим техникой атакующих и защитных ударов—игрокам 1-го или 2-го разряда, мы рекомендуем следующую методику совершенствования подач. Используя 15—20 мячей, энергичными, четкими движениями выполнять ту или иную подачу от 200 до 300 раз подряд. Затем переключиться на тренировку другого вида подачи, отличной от первой как по характеру вращения мяча, так и по месту, откуда она производится (рис. 54, 55 и 56).

Успешно тренировать сложные подачи можно и в домашних условиях. Для этого укрепить на стене за верхние углы кусок материи или простыню; нижние углы простыни оттянуть от стены и закрепить так, чтобы образо-

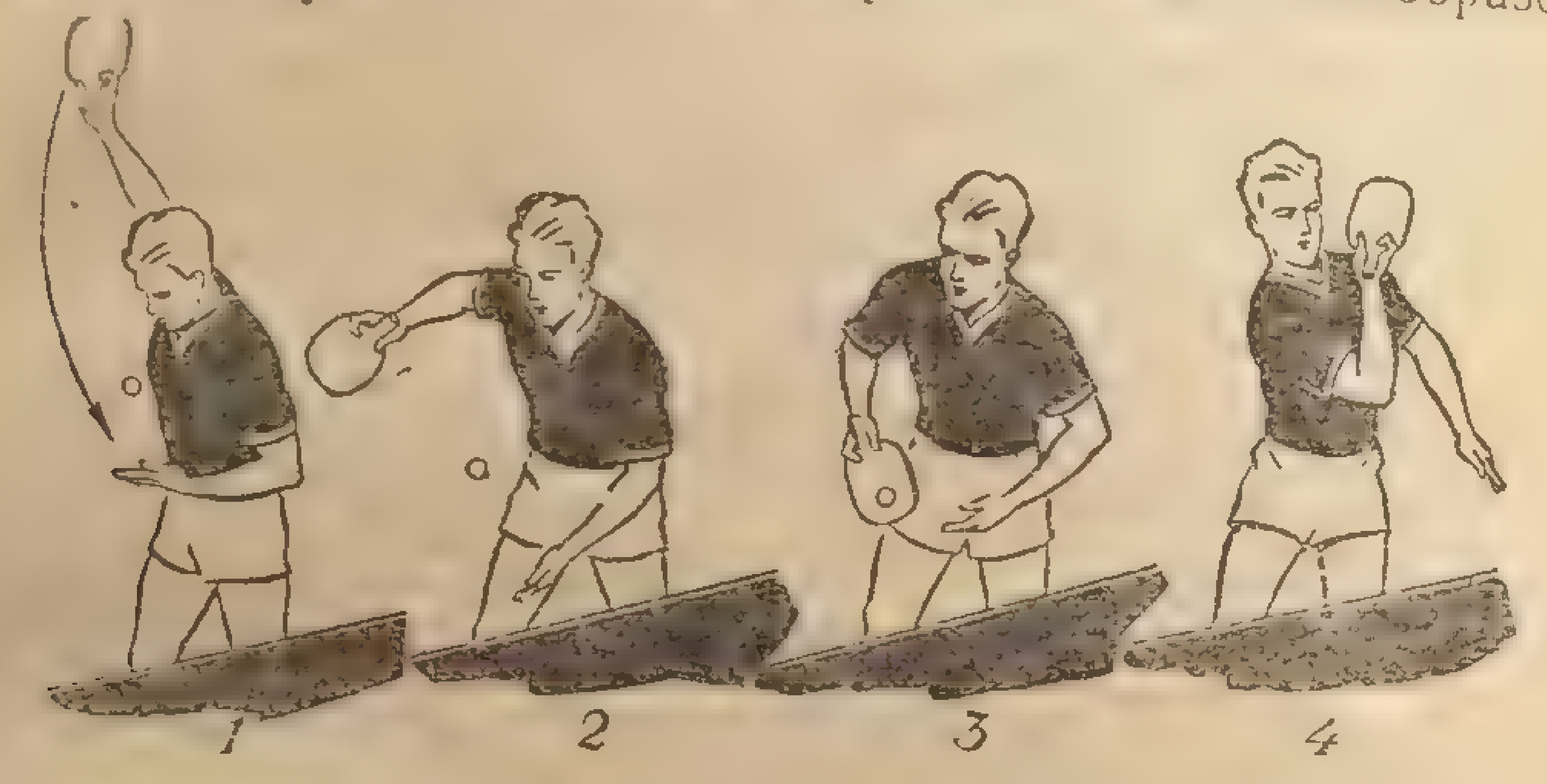


Рис. 55. Выполнение подачи справа с сильным вращением мяча вниз и в сторону

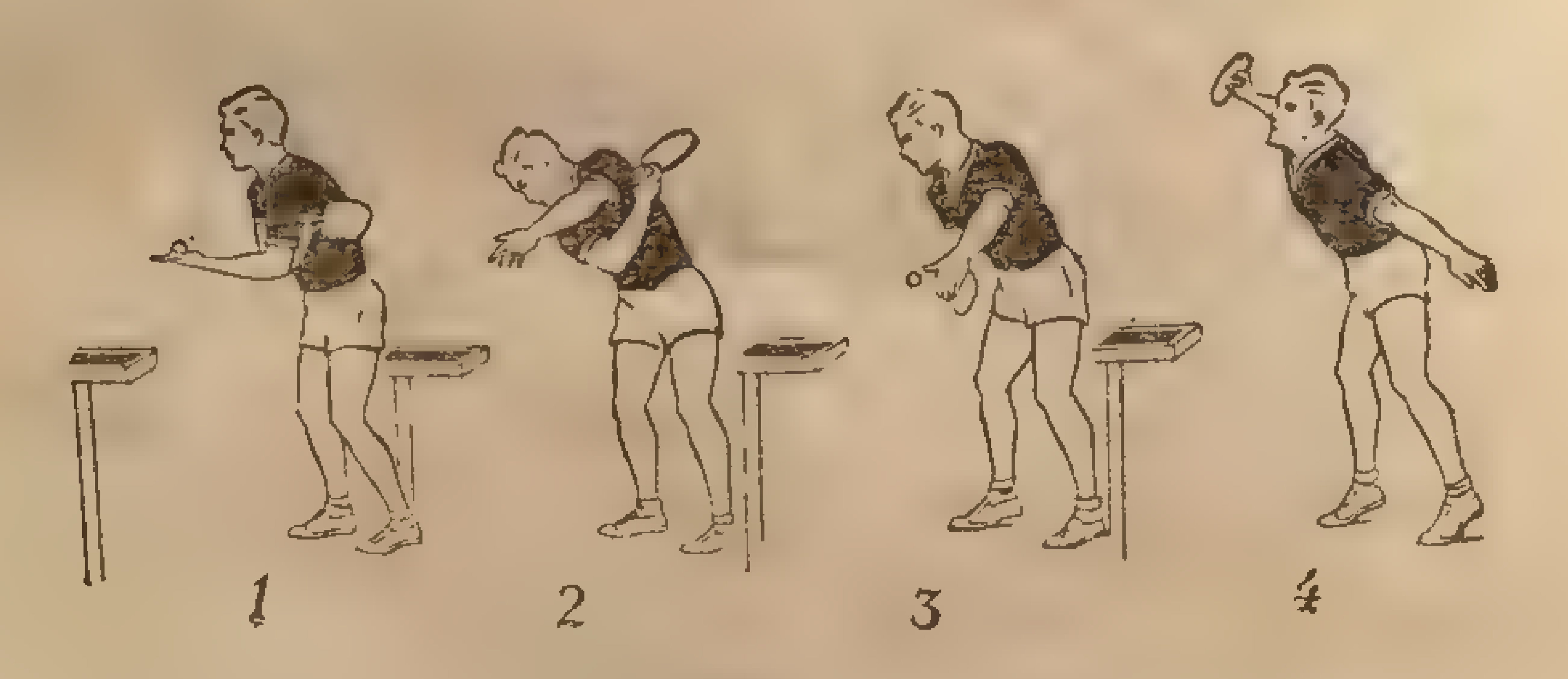


Рис. 56. Выполнение подачи слева с замаскированным замахом из-под руки с обманным поворотом кисти, изменяющим вращение мяча вниз, или вверх, или в сторону

валась своеобразная крутая горка (рис. 57). Мяч, имеющий сильное верхнее вращение, попав на горку, будет какое-то мгновение явственно взбираться по ней вверх. Мяч, имеющий верхнее и боковое вращение, попав на горку, будет какое-то мгновение явственно двигаться вверх-вбок, и т. д. Передвижения мяча на горке позволяют судить о характере и силе вращений, придаваемых мячу.

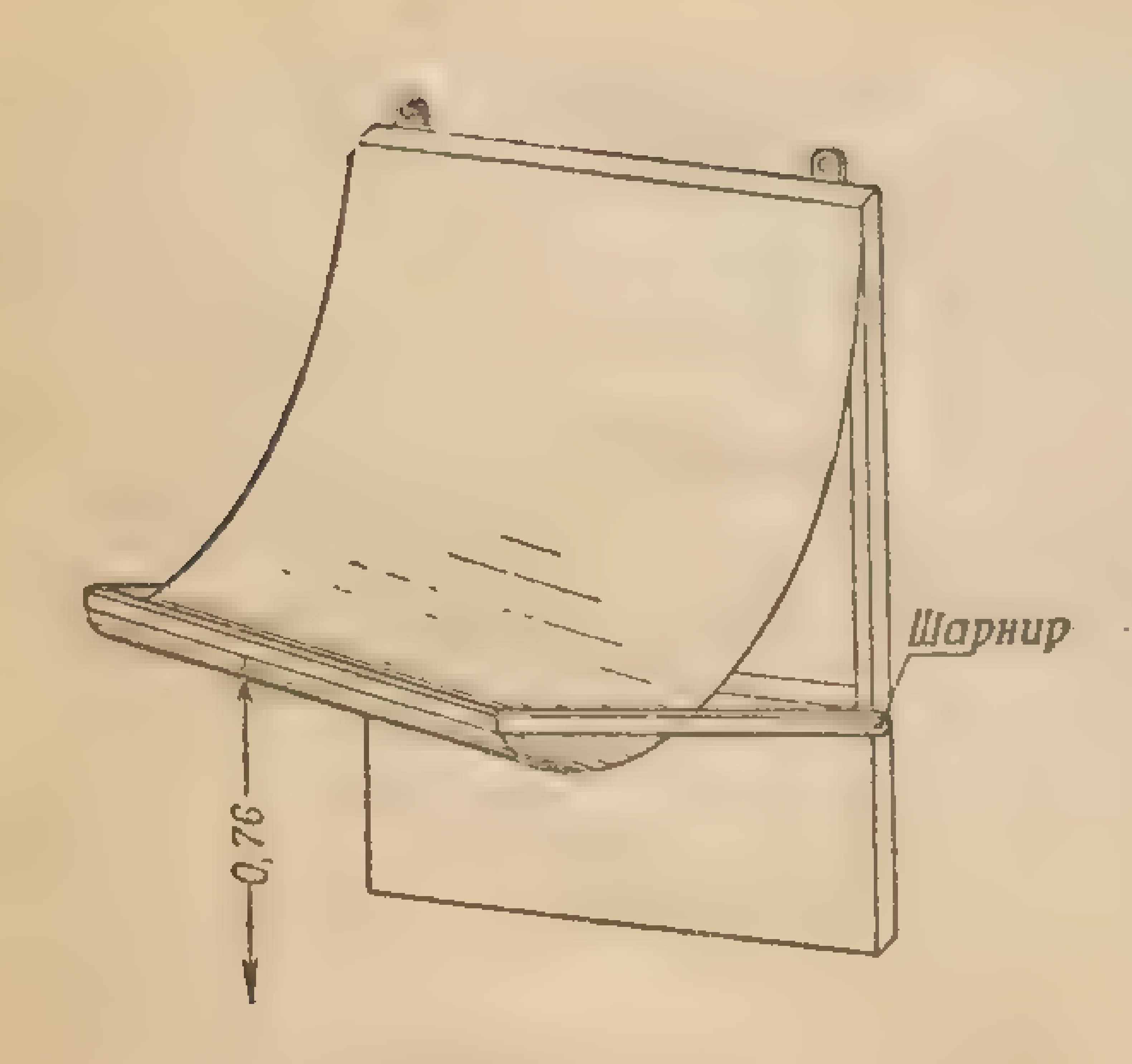


Рис. 57. Тренировочная мягкая горка для разучивания подачи.

Очень удобно такую тренировочную горку повесить над постелью или диваном. Тогда мячи, направляемые в простыню, скатываются на постель или диван. Это простое приспособление помогает овладевать умением придавать сильное вращение мячу ракетой.

Учтите, что наиболее эффективными в тактическом отношении являются те подачи, которые выполняются хорошо замаскированным движением руки с ракетой и завершаются резким движением кисти.

ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

РАЗУМНАЯ ТАКТИКА — ЗАЛОГ УСПЕХА

Итак, мы познакомили вас с основными ударами настольного тенниса, с тем, в каком порядке их осваивать. Очевидно, вы уже поупражнялись у стола, стремясь практически осуществить эти технические приемы. Вы наверняка попробовали поиграть со счетом—посоревноваться. От этого искушения трудно удержаться!

А раз вы начали соревноваться, значит, у вас неизбежно появилось желание победить соперника. Для того чтобы побеждать, надо уметь наилучшим образом применять в игре усвоенные удары, свои физические и волевые качества. Теперь нам предстоит познакомиться с основами искусства побеждать, и в первую очередь с основами тактики.

Прежде чем начать разговор о тактике настольного тенниса, хочется напомнить две суворовские заповеди: «Каждый воин должен знать свой маневр» и «Три воинских искусства — глазомер, быстрота и натиск».

Часто говорят: «Играют ракетой, а выигрывают головой». Это очень правильно. Значительных успехов в соревнованиях могут достигать те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения, а также активной обороной, обладают стойкой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества, вынуждая противника вести борьбу наиболее невыгодным для него способом.

Жизнь показывает, что на крупнейших соревнованиях, в которых борьба ведется между спортсменами примерно одинакового, высокого, уровня, победа в конечном счете обусловливается зрелостью тактического искусства.

НАПАДЕНИЕ — ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА

... Маленький белый мячик медленно, словно нехотя, перелетает довольно высоко над сеткой с одной стороны стола на другую. Игроки, как будто сговорившись, посылают мяч в одно и то же место — в середину поля, подальше от боковых граней стола, страхуя себя от возможных ошибок. Звуки ударов ракет о мячик ритмичны, как стук метронома: пинг—понг, пинг—понг! Проходит одна, две, три минуты нудной переброски мяча, а очко все еще не разыграно.

Но вот мячик, посланный чуть-чуть неточно, затрепетал в сетке. Вздох облегчения вырвался из уст зрителей, уставших от столь однообразной игры. Наконец-то счет сдвинулся на одно очко!

Судья объявляет результат, и опять минута за минутой, до нового очка, слышатся в наступившей тишине однообразные звуки ударов по мячу...

Такая откровенно пассивная тактика настольного тенниса, построенная на долготерпении, на выжидании ошибок соперника, так называемая «перекидка», еще несколько лет назад имела довольно широкое распространение у игроков многих стран. К сожалению, массовое увлечение «перекидкой» бытовало и среди советских теннисистов.

Явно порочная тактика, тормозящая развитие игры, процветала довольно значительное время. Такая тактика имела и свою привлекательную сторону: нередко «перекидка» приносила упорным, волевым игрокам, усвоив-

шим всего 3—4 технических приема, ощутимые результаты в виде выигрышей.

Однако выдающиеся мастера маленькой ракеты не выжидают, пока противник ошибется. Они смело, энергично стремятся к выигрышу очка. Владея большим арсеналом технических приемов, творчески комбинируя ими, мастера высокого класса почти непрестанно остро и неожиданно атакуют и контратакуют соперников, «забивают» самых стойких мастеров защитного и полузащитного стиля, ибо нет средства борьбы более эффективного, чем атака. Нападение — лучшая защита!

Теперь «перекидка» и ее многочисленные разновидности полузащитного характера уступили место современной остронаступательной тактике. Большинство молодых игроков нынче стали ярыми приверженцами стремительных атак и контратак, темповых рискованных комбинаций.

Такой стиль игры требует от теннисистов творчески осмысленных, глубоко продуманных тактических действий. Как важно уметь взвесить до начала матча и в ходе борьбы все плюсы и минусы игры соперника, как важно сопоставить его возможности со своими и выработать тактический план, заставляющий противника вести единоборство в невыгодных для него условиях — не позволить ему использовать свои сильные стороны против ваших слабых. Как важно уметь в ходе схватки изменить план игры, если он оказался несостоятельным! История настольного тенниса знает множество примеров, когда игрок, считавшийся более слабым, обыгрывал более сильного, так как был более расчетливым, сообразительным, мыслящим игроком.

ИГРОК БЕРЕТ ОЧКО

Очко можно выиграть: 1) направляя мяч то в левую, то в правую стороны стола различными по глубине, силе и вращению ударами, с тем чтобы «выбить» противника из центра игровой зоны, против середины стола, и затем направить мяч в недосягаемое для него место. Завершающий удар особенно удобно нанести после комбинации, в результате которой противник вынужден отыграть мяч пассивно—близко к сетке, коротко и высоко; 2) дважды (несколько раз) посылая мяч в одну и ту же сторону, т. е. по

направлению предшествующего удара. Мяч, направленный против движения игрока, ожидающего его в другой угол стола, нередко застает противника врасплох, и он проигрывает очко, либо вовсе не отбивая мяч на стол, либо отдавая мяч коротко, высоко под завершающий удар; 3) чередуя сильные крученые нападающие удары и сверхкрученые удары, оттесняющие противника от стола, с укороченными, падающими у самой сетки. Недостаточно быстрый, подвижный и опытный противник либо вовсе не успевает дотянуться до мяча и отразить его, либо отдает его под завершающий удар; 4) с помощью сильных (или иногда очень тихих), точно направленных подач, имеющих зачастую разнообразные вращения; 5) с помощью быстрого контратакующего удара. Для получения превосходства в темпе нужно всеми возможными средствами сократить время, которым располагает противник для подготовки к ответному удару (ударам). Выигрыш в темпе по преимуществу достигается ударами по восходящему мячу и контратакой; 6) при ошибке соперника, допущенной при отражении мяча, после простого или трудного удара.

На рис. 58 приведено несколько простейших тактических комбинаций, строящихся на чередовании ударов.

Рассмотрим теперь основные тактические разделы настольного тенниса.

ТАКТИКА АТАКУЮЩЕГО ПРОТИВ ЗАЩИТНИКА

На протяжении всей истории спортивных игр нападение неизменно «враждует» с защитой. Соперничество двух этих противоположных начал—само существо большинства спортивных игр. Как всякому действию находится противодействие, так непрестанно совершенствующимся атакующим приемам противостоят все более эффективные приемы обороны.

Теннисисты атакующего плана, имея перед собой игрока старого защитного стиля (их еще имеется довольно много), должны настроить себя на упорную, тяжелую борьбу, главным образом с коронным приемом защитника — «подрезкой».



Рис. 58. Несколько примеров чередования различных ударов

Следует учитывать, что большинство защитников в ближней зоне точнее владеет «подрезкой» слева. Отражение мячей «подрезкой» справа в ближней и средней зонах у них менее точное. Зато единичные нападающие удары у защитников опаснее справа.

Как правило, типичные защитники хуже всего справляются с сильными ударами, направленными им к лицевой линии, примерно в середину стола. Такая комбинация начинается легкими «накатами» в левый или правый угол стола, после чего мяч сильно и неожиданно посылается, как говорят, «в живот» (рис. 59, *1*). А вот другая тактическая комбинация против защитника. После нескольких «накатов», посылающих мяч по диагонали то влево, то вправо, когда противник окажется в одном из углов, мяч неожиданно посылается ударом по прямой (рис. 59, *2*), на который соперник обычно отвечает довольно высоким коротким мячом.

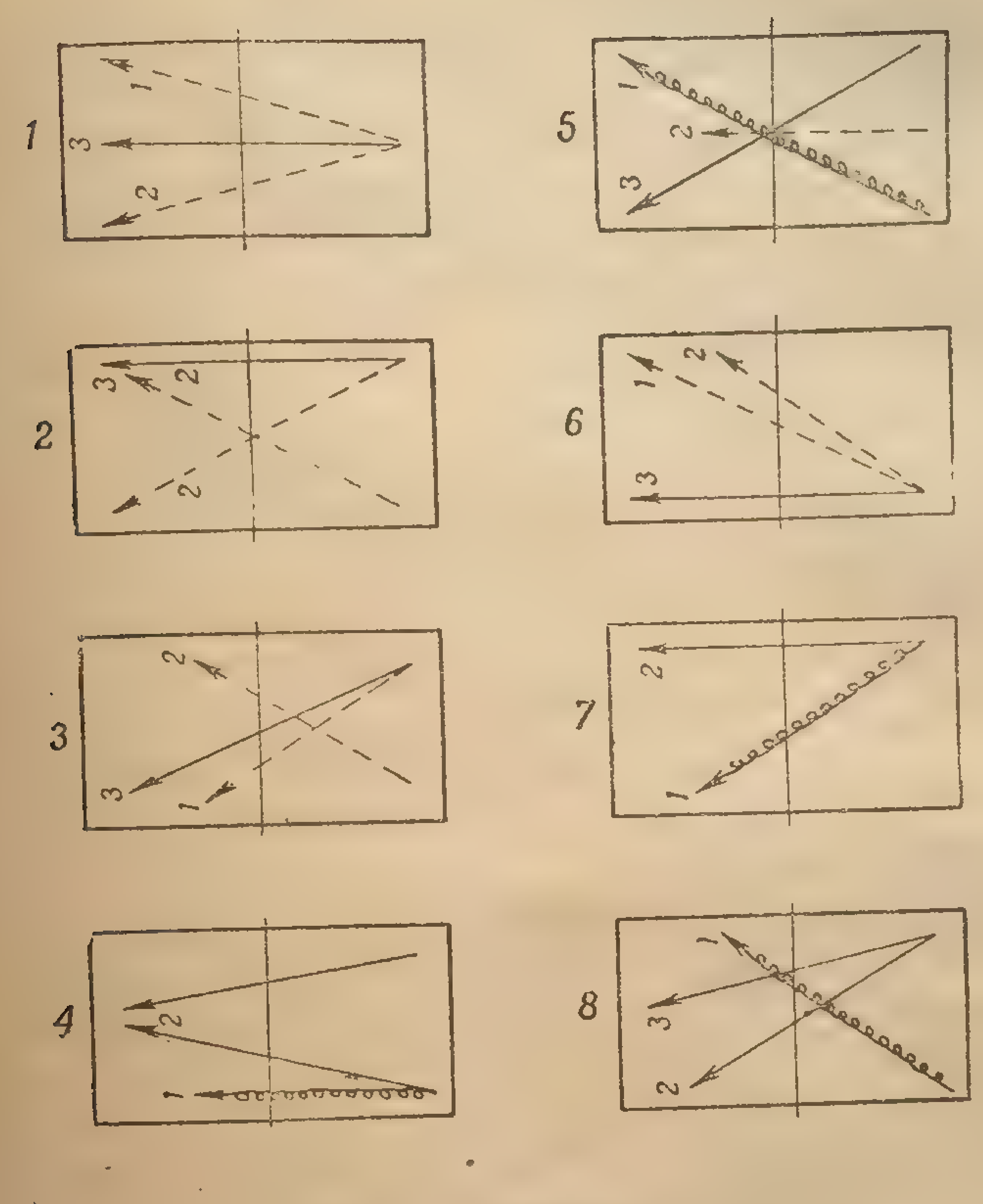
Следует учитывать, что при атаках в углы защитники легче отражают справа косые удары, а слева — сильные удары по прямой.

Нередко защитники пытаются оборонять правую половину стола «подрезкой» слева. В эти моменты они совершают рискованный уход вправо. В подобной ситуации атакующему не составляет труда выиграть очко четким ударом слева по диагонали.

Любители обороняться в дальней зоне, как правило, плохо ведут игру коротким мячом над столом. Наиболее эффективный против них способ нападения — чередование сильных ударов с укороченными, а также сочетание коротких или сильных крученых подач с косыми атакующими или укороченными ударами. Примеры: короткой подрезанной подачей вправо соперник подтягивается вперед — к столу, после чего следует сильный удар в правый угол или «в живот» (рис. 59,*3*, *4*). Сильно крученая подача слева по диагонали вынуждает противника отойти от стола. Вслед за тем он подтягивается вперед укороченным мячом, и, наконец, после легкого ответа следует завершающий удар (рис. 59, *5*).

Вот еще несколько эффективных тактических комбинаций.

После двух «накатов» (второй весьма короткий — косой!), следующих в левый угол, вправо по прямой направляется завершающий удар (рис. 59, *6*).



Условные обозначения.

Подачи и удары с вращением мяча вверх

Подачи и удары подрезкой мяча вниз

Сильные завершающие удары

Рис. 59. Характерные атакующие комбинации против защитника

Короткой косой крученой подачей влево защитник подтягивается к столу, после чего производится завершающий удар вправо или «в живот» (рис. 59, *8*).

Если защитник систематически отвечает на сильные удары весьма низким, сильно подрезанным мячом, то, чтобы заставить его дать удобный мяч под атакующий удар, иногда целесообразно послать ему мяч повыше, особенно влево.

Защитникам, придерживающимся ближней зоны, крайне неприятно сочетание серии «накатов» по углам с сильной одиночной «подрезкой» («запилом») мяча.

В последнее время особенно эффективным средством борьбы с защитником любого типа стали «топ-спины». После одного, максимум двух, сверхкрученых ударов защитник в 70 случаях из 100 отсылает мяч под «убой».

Против игроков, применяющих в обороне крученую «свечу», лучшее средство — сильный удар в левый угол стола, сочетающийся с быстрой «подставкой», т. е. коротким мячом на середину стола.

ТАКТИКА АТАКУЮЩЕГО ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО

Основной задачей атакующего игрока, борющегося со спортсменом, ведущим игру «накатом», является перехват инициативы. Чтобы вынудить противника часто ошибаться в атаках, или отдать мяч высоко и коротко, или перейти на не свойственную ему пассивную игру, нужно самому действовать как можно энергичнее, быстрее.

Существенно важно, чтобы мяч не попадал под лучшие удары соперника, а вы могли пользоваться своими коронными техническими приемами.

Уже в самом начале схватки следует нащупать слабые места противника. Большинство теннисистов лучше атакует ударом справа, особенно пользующиеся хваткой «пером». Лучшая тактическая схема борьбы с играющими в азиатской манере — чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом вправо. Например: на короткую, сильно подрезанную подачу вправо вы обычно получаете ответ легким «накатом». Это очень удобный момент для атаки ударом слева, в левый угол. Если один-два удара влево не приносят выигрыша очка, следует укороченный мяч вправо или сильный удар слева по прямой и опять слева влево.

Однобоким нападающим, играющим европейской хваткой, лучше всего противопоставлять быструю игру по углам «восьмеркой», т. е. если противник посылает мяч по диагонали, ему нужно отвечать ударом по прямой, и наоборот; косые удары средней силы целесообразно чередовать с сильным завершающим ударом «в живот».

Хороша также тактика «непрерывного давления» на ту сторону соперника, откуда он не в состоянии отвечать активно.

На нынешнем этапе развития настольного тенниса в единоборстве двух нападающих нередко проигрывает тот, кто отражает подачу легким коротким «накатом». Это заставило многих игроков атакующего плана искать более активные способы отражения подач. Если подача достаточно глубокая, применяется «топ-спин». Сравнительно короткие подачи отражаются «тычком» с боковой закруткой мяча.

Если перед вами соперник, которому контрудары удаются лучше, чем атакующие удары, его подачи лучше всего отражать «подрезкой» или «подставкой» на середину стола. Дело в том, что у большинства теннисистов процент попадания сильными ударами с углов стола из привычных позиций более высок, чем с середины. При неуверенном, пассивном ответе на вашу подачу чаще производите сильный удар именно в среднюю часть стола. По мячу, направленному в середину стола, обычно пытаются ударить справа; атаки с непривычной позиции увеличивают процент ошибок.

В последнее время, в связи с всеобщим увлечением атакующим стилем, появилось немало молодых игроков с серийным однообразным нападением и контрнападением. Их действия активны, но лишены творчества, необходимой маневренности. Против таких игроков разумно чередовать удары, придающие мячу различные вращения и длину полета, а главное, варьировать темп игры, разнообразить подачи и прием подачи.

Когда вашему сопернику все же удастся овладеть инициативой, стремитесь отдавать мяч так, чтобы он не имел возможности занимать наивыгоднейшую позицию для нанесения своего лучшего удара. Для этой цели очень хороша высокая крученая «свеча», посланная к лицевой линии стола (такую свечу трудно «убить»!), она позволяет выиграть время и занять выгодную позицию.

А отсюда есть все возможности для перехвата инициативы.

В заключение три важные рекомендации:

1. Всегда надо помнить, что быстрые, остронаступательные, разнообразные действия у стола обязательно должны сочетаться с высокой точностью. Большое число ошибок в игре ведет к поражениям. Трудно, очень трудно, чтобы темповые, рискованные, атакующие действия были весьма точны, но к этому необходимо стремиться.

2. Хотя в современном настольном теннисе активный выигрыш очка имеет первостепенное значение, во встречах даже сильнейших спортсменов до 40% очков набирается на ошибках соперника. Поэтому, если в данной игровой ситуации нет возможности начисто «убить» мяч, всячески стремитесь вынудить соперника совершить ошибку.

3. Кто бы ни был ваш соперник — игрок защитного или атакующего плана,— постоянно стремитесь разнообразить свою игру, менять характер вращений мяча, глубину и направление своих ударов, варьировать темп. Ничто так не затрудняет действий соперника, как «постоянное непостоянство». Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре имеют исключительно важное значение.

ТАКТИКА ЗАЩИТНИКА ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО

Защитники в борьбе с игроками атакующего плана обычно пытаются отражать стремительные удары сильной «подрезкой», посылая мяч над самой сеткой к лицевой линии стола. Чтобы снизить точность нападающих ударов противника, применяется чередование сильной «подрезки» со сравнительно слабой; или после нескольких «подставок» без вращения мяча используется очень сильная «подрезка» — «запил». Очень результативна оборона, при которой «подрезки» сочетаются с контрударами.

Один из самых распространенных приемов защиты — систематическое использование одной из наиболее слабых сторон техники наступающего. Нередко в начале схватки атакующему дают возможность вести наступление своим лучшим ударом, чтобы привыкнуть к его игре (даже если в первой партии этот удар дает ему преиму-

щество). Затем игру осложняют, вынуждают соперника нападать из невыгодных положений, заставляя его перед каждым ударом перемещаться — менять позицию у стола, а значит, атаковать менее точно, менее эффективно. Защитник лишь изредка отсылает мяч под коронный удар, который в усложненных условиях далеко не всегда удается. Нередко «сбитый с удара» атакующий в конце «дострeливает» сам себя.

Чтобы «сбить с удара» серийно атакующего игрока, весьма важны хитроумные подачи и удары с различной длиной полета мяча. Известно, что очень многие нападающие хорошо атакуют с длинного мяча, но допускают много ошибок при ударах по короткому мячу или мячу средней длины.

Есть и такие атакующие: хорошо действуя против сильной низкой «подрезки», они плохо справляются с высокими, слабо подрезанными мячами. Комбинации, складывающиеся из различных «подрезок» и «подкруток», также являются эффективным средством обороны. Не менее важную роль играет последовательность применяемых ударов. Весьма эффективная защита «восьмеркой» требует от нападающего высокой техники двустороннего нападения.

ТАКТИКА ЗАЩИТНИКА ПРОТИВ ЗАЩИТНИКА

Соревнование между двумя защитниками, даже высокого класса, нередко производит неприятное впечатление, так как игроки подолгу пассивно перекидывают мяч со стороны на сторону, выжидая ошибки соперника.

Будем надеяться, что вы, дорогой читатель, никогда не будете действующим лицом таких тягостных поединков, свойственных настольному теннису «вчерашнего дня».

Какой совет следует все же дать игроку защитного стиля, встречающемуся со своим коллегой?

В перекидке не бойтесь применять отдельные атакующие удары, даже против самых лучших защитников. Тот, кто в состоянии умело сочетать защитные действия с атакующими ударами, имеет большие шансы на успех.

Иногда победу приносят так называемые «зеркальные» действия, когда на каждый удар противника отвечают аналогичным ударом; так, например, после «под-

ставки» следует удар «подставкой», после «подрезки» — удар «подрезкой». Даже на атакующий удар отвечают контрударом и т. д. Защитники часто отвечают друг другу сильными «подрезками».

Применяемое в нашей стране «правило 20 секунд», направленное на пресечение «перекидки», чаще всего вступает в силу во встречах двух явно выраженных защитников.

При розыгрыше очка в 20-секундный лимит времени подающий очень часто допускает тактическую ошибку, не начиная атаку тотчас после подачи, а ведет осторожную перекидку, выжидая ошибки противника. Ведь подача является лучшей подготовкой для атакующего удара, и не использовать ее — значит терять выгодную для развития атаки ситуацию. Менее выгодно без должной подготовки осуществлять рискованные нападающие удары на последних секундах лимита времени. При действии «правила 20 секунд» подающему наиболее эффективно вести игру короткими «подставками» в сочетании с сильными ударами. Против подающего целесообразно применять легкие «накаты», направляя их в ту часть стола, откуда защитник обычно не пытается проводить сильные одиночные удары.

ВЫСОКАЯ ТЕХНИКА РАЗНООБРАЗИТ ТАКТИКУ

Далеко не все теннисисты в состоянии осуществлять разнообразные тактические варианты игры. Препятствует этому прежде всего ограниченность технических возможностей, которыми владеет спортсмен. Поэтому, чтобы быть сильным в тактике, прежде всего необходимо овладеть всеми тонкостями техники.

Еще раз советуем: используя в тактических целях свою технику, старайтесь применять в игре ваши лучшие, наиболее выгодные для вас, удары, заставляйте соперника играть не так, как ему хочется!

Одним из самых сложных для вашего противника положений является такое, при котором он чувствует, что не может воспользоваться свойственной ему техникой. Например, если во встрече двух игроков нападающего стиля один из них вынужден уйти в защиту, т. е. придерживаться чуждой ему тактики, это предопределит его неизбежное поражение. Если во встрече двух игроков за-

щитного стиля один из них после упорной перекидки устремляется в нападение, а обороняющийся противник не может противостоять неожиданному натиску, победа достается тому, кто сумел использовать свои сильные технические стороны.

Когда известно, что противник хорошо нападает только с правой стороны, необходимо посылать наибольшее число ударов на левую сторону его половины стола. В тех случаях, когда атакующий справа успевает заходить в левый угол и оттуда проводить завершающие удары по диагонали слева налево и по прямой, нужно чередовать направление мячей по углам.

Особенно это важно во встречах с теннисистом, применяющим хватку «пером». Если вы обладаете достаточно уверенным ударом слева, то можно вынудить защищаться игрока с такой хваткой, т. е. лишить его одного из главных преимуществ — вести нападение.

Настойчиво овладевайте нападающими ударами, особенно «накатами», «топ-спином», позволяющими вести игру быстро и активно, старайтесь придерживаться такой тактики, которая присуща сильнейшим ракетам мира.

Высокая техника позволяет разнообразить тактику. Эта аксиома в полной мере относится к настольному теннису.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Неправильно представлять себе поединок в настольном теннисе как своеобразное сопоставление только лишь технических и тактических достоинств, физических качеств двух (или четырех) игроков. Нередко исход встречи между примерно равными соперниками решают не столько эти весьма важные факторы, а морально-волевые качества спортсмена.

Уже за несколько дней (а то и более) до начала соревнования спортсмен, естественно, думает о предстоящей борьбе. Мысленно он переиграет с каждым из своих будущих соперников, разберет всевозможные варианты.

Большинство матчей протекает в сложной психологической обстановке. В процессе соревнования его участники испытывают самые разнообразные чувства: спортивной злости, подъема, уверенности или, наоборот, апатии, неуверенности и т. д. Эти чувства находятся в прямой

связи со способностью спортсмена применять на соревновании освоенные им технические приемы, осуществлять свои тактические замыслы и разрушать тактические ловушки соперника или использовать преимущество перед противником в общей физической подготовленности и т. д.

Волевой спортсмен на протяжении большей части схватки ведет игру с большим вниманием и упорством, не позволяет себе расслабиться до самого конца встречи. Выдающиеся, по-настоящему волевые спортсмены в минуты своих удачных выступлений во многом сходны с известными артистами. Вполне естественный легкий нервный подъем, творческое вдохновение помогают таким теннисистам играть лучше, чем на тренировках, точно и непринужденно осуществлять самые различные удары, проводить эффективные комбинации, проявлять находчивость и остроумие в атаках и контратаках. В труднейших ситуациях волевой спортсмен не теряет голову, продолжает действовать уверенно, расчетливо, в решающие моменты поединка усиливает игру, настойчиво стремится к победе.

Играя на соревнованиях, надо очень внимательно следить за тактическим ходом борьбы. Не всякое очко имеет одинаковую ценность. В самом деле, разве можно сравнивать первое очко с последним? Если выигрывается последнее очко, оно приносит вам выигрыш партии или окончательную победу, и оно, конечно, много важнее первых очков.

Из этого не следует, что не надо добиваться перевеса в несколько очков уже в начале партии, особенно в решающей. Наоборот, необходимо создать разрыв в счете (это укрепляет уверенность); в решающей партии этот разрыв часто предрешает выигрыш всей встречи.

Если в партии поведет сначала противник, надо стараться не позволять ему отрываться в счете. Большое значение имеет ход борьбы в конце партии при счете 17:17, 18:17, или 17:18, 18:18, 19:18, или 19:19, когда выигрыш очка создает столь важное преимущество в два очка — 19:17, 20:18, а проигрыш уравнивает счет — 18:18, 19:19, 20:20. В эти моменты нужно быть особенно внимательным, хладнокровным, расчетливым, иметь в резерве технические приемы, позволяющие усилить игру и суметь заставить себя играть остро, не ослабляя темпа.

С этой целью следует максимально использовать слабые стороны противника, неожиданно применить одну из сильно крученых подач, сильный резаный или крученый мяч, сильный нападающий удар, в котором вы наиболее уверены.

Если ваши усилия увенчались успехом, вы взяли важные очки и завоевали победу.

Если в этот момент очко-два будут проиграны в результате активных действий, у спортсмена не останется чувства досады и растерянности, как в случае проигрыша решающего очка при излишне осторожной защитной игре.

Ни при каких обстоятельствах не должен падать духом и проигрывающий. Нередко счет 16:20 или даже 13:20 еще не решает исхода партии! При упорном сопротивлении, при стремлении выиграть очко, отражать каждый мяч, каким бы безнадежным он ни казался, можно достичь перелома в ходе борьбы, особенно в том случае, если противник преждевременно почил на лаврах. Это может сломить волю еще недавнего лидера, и он терпит поражение.

В настольном теннисе неоднократно победы над сильными противниками были достигнуты благодаря самоотверженности в борьбе, упорству и выдержке.

Очень часты случаи, когда спортсмен оказывается в плену «предстартовой лихорадки». У теннисиста появляется излишняя нервозность, спешка; сковываются движения, замедляется реакция на мяч и т. п. Все это сильно мешает играть нормально.

Иногда теннисист, проиграв первую партию из-за «предстартовой лихорадки», затем успокаивается и становится упорным опасным противником. Однако даже сильная игра во второй половине поединка не в состоянии компенсировать форы в виде отданной первой партии, и встреча проигрывается.

Одним из лучших способов снижения «предстартовой лихорадки» является интенсивная, продолжительная (до 30 мин.) разминка у теннисного стола перед встречей. В процессе такой разминки для многих очень полезно сыграть одну-две партии со счетом, сосредоточив внимание на мяче.

Есть игроки и другого склада. Хорошо проведя первую половину встречи, они успокаиваются, рассчитывая

на близкую победу, и нередко проигрывают более слабым соперникам.

Имеется категория спортсменов, которых проигрыш подстерегает именно тогда, когда до выигрыша, как говорится, рукой подать. Подобные игроки страдают необычайной боязнью — боязнью выигрыша. Такая боязнь иногда опаснее, чем боязнь поражения. Стремясь не расплескать достигнутого преимущества, доведенного иногда даже до матч-балла, лидирующий в счете спортсмен начинает действовать у стола необычайно осторожно, а то просто робко. Весь расчет строится на возможной ошибке соперника. Но соперник не ошибается; наоборот, избавившись от давления, он набирает очко за очком, спасая, казалось бы безнадежно проигранный, матч.

Некоторые игроки чрезвычайно болезненно реагируют на случайный мяч, который попадает в край крышки стола или, задев сетку, перекатывается на его сторону. Излишние переживания отвлекают их внимание, и они тотчас допускают грубые ошибки, которые нередко решают исход соревнования.

Весьма актуальное значение имеет настройка игрока, его умение владеть так называемой внутренней речью. Известно, что мысли человека облекаются в слова. Необходимо так направлять свои мысли, а следовательно, внутреннюю речь, чтобы они способствовали решению тактических задач в напряженные моменты соревнований. Если игрок на протяжении всей встречи внушает сам себе неуверенность: «Опять промазал»!, «Что-то сегодня у меня ничего не идет», «Нет, сегодня не мой день, не могу играть» и т. д., матч, как правило, проигрывается без борьбы.

Когда же, неудачно начав единоборство, теннисист говорит сам себе: «Надо бороться», «Не спешить», «Плохо двигаюсь», «Внимательнее!» «Выиграю!» и т. п., спортсмену зачастую удается сконцентрировать внимание на игре и вести поединок в полную силу.

Некоторые недостаточно решительные у стола игроки заставляют себя проводить острые рискованные комбинации, после того как сами себе говорят: «Смелее, смелее!» Как это порой бывает важно!

Игроку необходимо отгонять от себя всякие посторонние мысли, связанные, например, с возможностью поражения, с тем, как отразится выигрыш или проигрыш на

месте в классификационных списках, кто будет очередным противником в ближайшей встрече, как с ним играть и т. п.—мысли, отвлекающие внимание от розыгрыша данного очка.

Спортсмен должен уметь так мобилизовать свою волю и внимание, чтобы никакие крики, аплодисменты и возгласы зрителей не могли отвлечь его от ведения спортивной борьбы. Собранные, волевые игроки с любым противником борются от начала до конца матча; они видят перед собой только мяч, соперника, слышат только голос судьи, и все их чувства, мысли, буквально все их существо, направлены на выигрыш очка, подчинены одной задаче — победить во что бы то ни стало!

Очень плохо, когда спортсмен нервозно реагирует на свои неудачи: ударяет себя ракетой, злобно швыряет сопернику вышедший из игры мяч, гримасничает и т. п. Во-первых, такое поведение нетактично по отношению к противнику, судьям, зрителям, оно свидетельствует о невоспитанности игрока, о неумении себя держать. Во-вторых, противнику дается лишний шанс. Нервозность, неуравновешенность — свидетельство не силы, а слабости.

Высокие волевые качества приобретаются в длительных и упорных тренировках. Как правило, они становятся устойчивыми после нескольких лет участия в большом числе соревнований.

Ослабление воли теннисиста наступает по ряду причин.

Одной из главных причин является неправильное построение тренировок, вызывающее нервное переутомление.

Только при разумном сочетании тренировок и отдыха, при постепенном переходе к тренировкам с большими нагрузками можно сохранить высокие волевые качества.

Самым неприятным для игроков в настольный теннис является переутомление, которое может возникнуть вследствие однообразия тренировок. Большое значение в укреплении центральной нервной системы имеют специальные тренировки на открытом воздухе, так как длительное пребывание в помещении при больших тренировочных нагрузках может ускорить наступление переутомления.

ТАКТИКА ПАРНЫХ ИГР

Парная игра в настольном теннисе во многом отличается от одиночной. Играя в паре, теннисист не предоставлен самому себе, как в одиночной игре, а имеет товарища, тесно связанного с ним общими интересами. Пара игроков — это команда, в которой партнеры должны составлять как бы одно целое.

Вот почему успех в парных играх во многом зависит не только от личных достоинств игроков, но и от их тактической целеустремленности, взаимопонимания, дружеского доверия партнеров — иначе, от сыгранности партнеров, которая вырабатывается месяцами, годами в процессе тренировок и соревнований.

К сожалению, этим весьма важным условием у нас очень часто пренебрегают. Даже на крупных соревнованиях состав значительной части пар носит настолько случайный характер, что зачастую партнеры, лишь выходя на матч, определяют, кому какую позицию занять у стола. Неудивительно, что выступления многих таких пар обречены на неудачу. Необходимо подобрать себе постоянного партнера и партнершу и стараться регулярно играть вместе с ними.

Имеются теннисисты, достигающие побед в одиночных играх, но очень плохо играющие в паре. Чаще всего это теннисисты, злоупотребляющие защитными действиями. Когда пара скомплектовывается из двух таких игроков, она наверняка обречена на неудачи. Редко успех сопутствует парам, в которых один из партнеров нападающий, а другой защитник.

Успех в парных играх, как правило, сопутствует парам, составленным из быстрых, находчивых теннисистов атакующего стиля.

Поскольку в парной игре партнеры наносят удары по мячу поочередно, хороший парный игрок, во-первых, должен уметь быстро перемещаться у стола, не мешая партнеру (рис. 60). Во-вторых, он должен владеть искусством уверенно выполнять самые разнообразные удары с хода. Эти важные качества игрока, кстати сказать, вырабатываются не столько в процессе одиночных, а в парных играх и, кроме того, также при игре в «крутиловку».

Что такое «крутиловка»?

Несколько игроков (от 6 до 15) располагаются вокруг

стола перед лицевыми линиями и вдоль боковых. После того как мяч введен в игру подающим обычным порядком, все участвующие (кроме принимающего подачу) в этой своеобразной массовой игре в настольный теннис начинают двигаться вокруг стола по часовой стрелке или против. Как только принимающий подачу отбил мяч, он также начинает двигаться вслед за находящимися впереди игроками. Мяч на каждой стороне стола отбивается поочередно каждым из участников, причем игрок имеет право на выполнение только одного удара на каждой стороне стола. Участник, проигравший очко, выбывает (при малом числе игроков — 6—8 человек—иногда уславливаются, что выбывает из игры тот, кто проигрывает 3 или 5 очков). Чем меньше остается участников, тем быстрее игроки движутся вокруг стола, стремясь занять позицию в игровой зоне то у одной, то у другой стороны стола (а это при небольшом числе игроков нелегко). В конце концов остаются лишь два игрока, не имеющих проигранных очков или набравших наименьшее число проигранных очков. Им предоставляется право сыграть между собой одну партию, победитель которой и признается победителем данного состязания. Эта весьма увлекательная игра—очень полезное упражнение для развития у игроков подвижности и совершенствования ударов с хода.

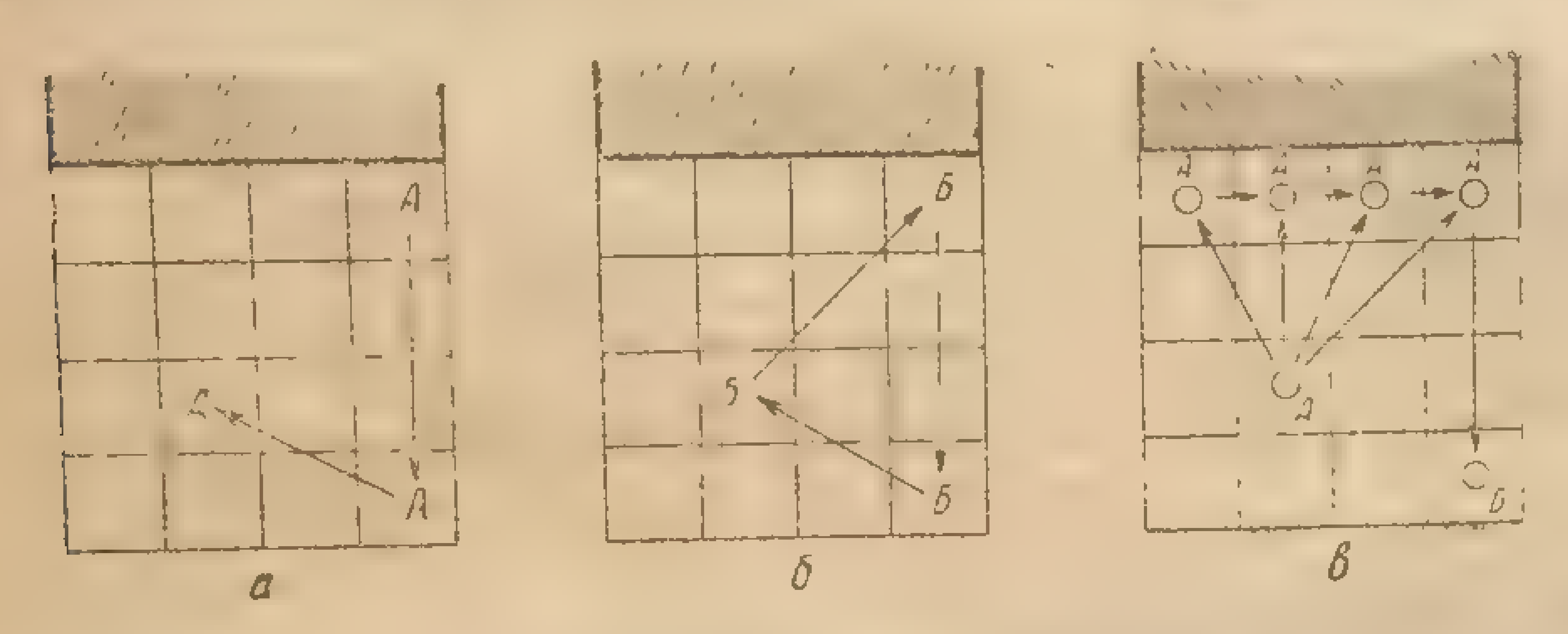


Рис. 60. Передвижение игроков в парной игре:
а — наиболее удобный ход партнера А от стола после подачи, б — передвижение партнера Б по часовой стрелке, в — возможное направление игрока, принимающего мяч в парной игре

Основой тактики парной игры является правило «два к одному». Существо его сводится к следующему. Двумя ударами, направляющими мяч в одну и ту же сторону стола, пара А должна сгруппировать в одном углу обоих игроков пары Б. Вслед за тем пара А стремитель-

ным ударом направляет мяч в противоположную, слабо-защищенную, сторону стола, добиваясь либо непосредственного выигрыша очка, либо легкого ответа соперников.

Приводим несколько типичных тактических комбинаций для парных игр (рис. 61).

Хорошему парному игроку необходимо обладать разнообразными подачами, уметь вести игру «накатами» и контрударами справа и слева, время от времени чередовать их с «топ-спином». Исключительно большое значение имеет в парной игре владение короткими подачами, короткими косыми ударами и обманными укороченными

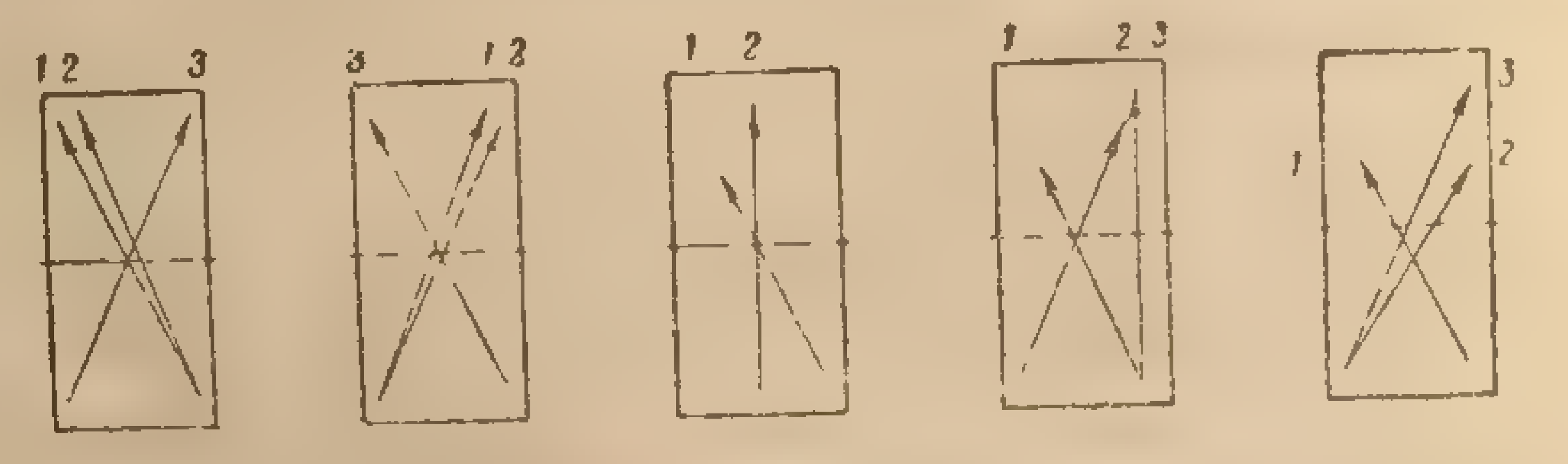


Рис. 61. Несколько типичных тактических комбинаций для парных игр

ударами. С помощью этих технических приемов можно, в полном смысле слова, «притягивать» противников к столу, после чего длинный атакующий удар обеспечивает выигрыш очка.

Наконец хороший парный игрок должен уметь сообразовывать свою технику, свои действия не только со стилем, с техническими возможностями и другими особенностями игры противников, но и своего товарища. Например, как иногда хочется ошеломить соперников столь результативными сейчас ударами, как «топ-спин», «запил», или хитроумно закрученной подачей; однако использовать их нецелесообразно, если соперники в состоянии отражать мяч после таких ваших ударов, а напарник не может справиться с сильно закрученными ответами, обычно поступающими к нему в таких ситуациях от противников. В этом случае применяемые вами эффективные новинки оборачиваются против вашей же пары. Чтобы подобного не случалось, следует, не жалея усилий, помочь партнеру ликвидировать пробелы в технике.

Итак, спортсмены, составляющие пары, должны хорошо понимать характерные особенности игры друг друга,

давать трезвую оценку сильным сторонам своих действий и достоинств игры партнера, добиваться наиболее эффективного соединения их воедино, а также наилучшей маскировки недостатков, свойственных паре.

Что следует выбрать при жеребьевке перед началом встречи? Если соперники вам неизвестны, выбирайте подачу. Если вы знакомы с особенностями игры противников, выгоднее выбрать лучшую расстановку, а право подачи отдать другой паре. Если первая партия показала, что первоначальная расстановка игроков неудачна, ее необходимо изменить в последующих партиях.

В соревновании смешанных пар правильная расстановка игроков имеет особо важное значение. В большинстве случаев наиболее эффективна для вас будет такая расстановка, при которой теннисист вашей пары будет посылать мяч женщине из другой пары. Поэтому, если перед началом встречи вы имеете право выбора, выбирайте подачу, так как в решающей партии вы будете иметь право изменить наивыгоднейшим для себя образом расстановку игроков при выигрыше 10 очков одной из сторон.

В заключение два добрых совета: всегда старайтесь разгадать смысл задуманной партнером комбинации, старайтесь успешно подыграть ему или завершить комбинацию.

Когда ваш напарник допускает ошибки в игре, не упрекайте товарища, а подбодрите, дайте ему совет.

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ

Когда игра ведется на свежем воздухе, приходится, как правило, сильнее обычного бить по мячу, так как даже легкое движение воздуха оказывает ощутимое влияние на полет мяча. Это затрудняет нанесение точных нападающих ударов и дает некоторое преимущество защищающемуся. Большой помехой при игре на воздухе является ветер. При встречном ветре лучше стоять несколько ближе к столу, а при попутном — на шаг дальше обычного. Бить по мячу против ветра надо сильнее, а по ветру — чуть-чуть тише и короче обычного. Наиболее сложное препятствие при игре на свежем воздухе — боковой ветер. В этом случае следует возможно чаще отсылать мяч навстречу ветру.

ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Опытные спортсмены обычно заблаговременно начинают вести тактическую подготовку к предстоящим встречам. Мы советуем и вам следовать их примеру.

В процессе тренировок к очередным соревнованиям следует внимательно познакомиться с условиями, обстановкой будущих состязаний, с продолжительностью соревнований и часами, в которые они будут проходить, с качеством столов, маркой мячей и освещением. Чтобы привыкнуть к этим условиям, желательно заранее перейти на соответствующий режим дня, потренироваться именно на этих столах и этими мячами. Необходимо также по возможности познакомиться с характером игры будущих соперников.

Анализируя игру каждого из известных вам ближайших противников, нужно составить к поединку с каждым из них тактический план встречи. Надо подробно записать наиболее сильные и слабые стороны его техники, определить, что можно противопоставить его нападению и защите. Важно учесть возрастные особенности соперника, его физическую подготовленность, качества быстроты, выносливости, ловкости, его морально-волевую устойчивость. Подробнее о составлении примерного тактического плана встречи вы прочтете ниже, в специальном разделе.

Постарайтесь подробно разузнать о теннисистах с оригинальной техникой игры (например, действующих в «азиатской» манере), требующей от вас специальной подготовки к матчу.

На тренировках, непосредственно предшествующих соревнованиям, старайтесь играть против теннисистов, имеющих сходство в стиле игры с будущими противниками. Сыграйте с ними несколько партий со счетом. Нельзя недооценивать слабых противников, и к встречам с ними надо также тщательно готовиться.

Необходимо в процессе подготовки отшлифовать наиболее эффективные ваши приемы, для того чтобы суметь в нужные моменты поставить соперника в тупик, а также приемы, нейтрализующие самые сильные стороны игры противника. Не отказывайтесь от тренировок с партнерами, играющими слабее вас: с ними вы будете тренироваться так, как это вас устраивает.

В программу нескольких последних тренировок нужно включить специальные упражнения на соревновательную игру с учетом времени. Для этого полезно разыгрывать укороченные партии (4—6 мин.), привыкая играть при различном соотношении очков в «цейтноте», когда до конца партии остаются 1—2 мин.

Контрольные игры со счетом, игры с лимитом времени являются важным средством морально-волевой подготовки игрока к соревнованиям. Между тем, значение такой подготовки в соревнованиях по настольному теннису часто недооценивается.

При подготовке к состязаниям очень полезны игры с «гандикапом». В этих играх слабый теннисист может на равных вести борьбу со значительно более сильным игроком, который дает своему сопернику в каждой партии 5, 8, 10, 12, 15 очков вперед. Игры с «гандикапом» дают возможность слабому игроку приобрести необходимый опыт в единоборстве с более подготовленным спортсменом; они полезны и для сильных теннисистов, заставляя их во избежание поражения играть очень внимательно, с большим напряжением воли против сравнительно слабого противника.

Проведя тщательную подготовку к соревнованиям, не прекращайте подготовку к ним и в процессе самих состязаний.

Нередко можно наблюдать, что игрок перед ответственной встречей целый день проводит в зале, где проходит соревнование, без всякой нужды утомляя свое зрение, слух, внимание. В результате, органы чувств утрачивают остроту восприятия; вместо естественного нервного подъема перед встречей, у игрока появляется чувство безразличия, и он выступает значительно ниже своих возможностей.

Есть и другие крайности. Некоторые игроки перед встречей стараются большую часть времени провести в постели, меньше двигаться. Зачастую излишне переволновавшись перед состязанием, такие игроки также борются ниже своих возможностей.

Если у вас перед встречей есть несколько часов свободного времени, не начинайте слишком рано психологически готовиться к ней. Лучше в это время совершить прогулку, сыграть партию в шахматы, заняться кроссвордом и т. д. — словом, найти себе какое-либо занятие, не

утомляющее мышцы и зрение. Перед встречей не рекомендуется много читать или ходить в кино: это утомляет зрение.

На соревнования нельзя опаздывать, но не следует и приезжать преждевременно. Лучше всего приехать за час до выступления. Тогда у спортсмена имеется необходимое время, чтобы не спеша переодеться и подготовиться к матчу. На месте соревнований не следует вступать в «спортивные» разговоры с участниками или зрителями, вмешиваться в действия других спортсменов.

Не позднее чем за 25—30 мин. до встречи хорошенько разомнитесь. Сначала проделайте несколько хорошо знакомых гимнастических упражнений. Затем на протяжении 10—15 мин. потренируйтесь для разминки у стола. Постарайтесь за это короткое время «настроить» все применяющиеся вами удары. Ваши движения не должны быть скованы и производиться рывками. Особое внимание уделяйте тем ударам, которые вам в первую очередь необходимы в борьбе с противником.

Успешно начав игру, можно предрешить ее исход. Многие теннисисты атакуют хорошо, когда ведут в счете, и сбиваются с ударов, как только их догоняют и обгоняют по очкам.

Во время соревнования вам необходимо четко определить, какую исходную позицию выгоднее занимать — держаться ли середины стола или сдвинуть стойку влево или вправо, на сколько отходить от стола в защите и т. д.; решить, когда, в каком направлении посылать мяч «накатами», когда пользоваться «подрезкой». Всегда стремитесь осуществлять свои комбинации в атакующем стиле и лишь в крайнем случае отсылать мяч сопернику защитным ударом. Если есть возможность выбрать, каким ударом ответить противнику — «накатом» или «подрезкой», отдавайте предпочтение «накату». Определите, какой выбрать темп игры — быстрый, средний или замедленный — и в зависимости от особенностей вашей игры и игры противника видоизменяйте выбранный темп игры. Не забывайте варьировать ваши подачи. Это очень важно!

Какой высоты и какой длины отсылать мяч сопернику? Этот вопрос имеет особое значение в том случае, если противник не только защищается, но и нападает.

С самого начала поединка необходимо сосредоточить внимание на игре и в первую очередь на мяче, настойчиво осуществлять на практике выработанный тактический план. На соревнованиях действуйте так же смело, как на тренировке. Очень важно следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие, экономно расходовать силы, не рассеивать своего внимания, настойчиво бороться за победу. Надо уметь быстро оценивать в процессе игры тактическую обстановку, находить в тот или иной момент схватки наиболее выгодные продолжения, пути к победе. У вас может быть несколько матчей в один день или вечер.

Очень важно уметь отдыхать между матчами. Кратковременный отдых лучше всего проводить лежа, положив ноги несколько выше головы, придав телу свободное положение, расслабив мышцы, стараясь ни о чем не думать. Важно также сохранять состояние разогретости, в особенности в мышцах. Поэтому в перерывах следует одеваться теплее.

После окончания соревнований теннисист обязан проанализировать: как он справился с поставленными тактическими задачами; какие недостатки обнаружил в технике и тактике своей игры; как действовал в наиболее напряженные моменты встречи.

Участник состязаний должен тщательно соблюдать спортивный режим: сон — 8—9 часов в сутки (спать желательно с открытой форточкой), утренняя зарядка, разумное сочетание рабочего времени и тренировок с отдыхом.

Пищу принимать за полтора-два часа до начала тренировок или встречи, иначе спортсмен будет чувствовать вялость, сонливость, у него будет затруднено дыхание. Если в процессе соревнования ощущается сильная сухость во рту, жажда, лучше всего прополоскать рот, в крайнем случае выпить два-три глотка воды. Не следует есть или пить тотчас после окончания тренировки или встречи. Сначала нужно, вымывшись под теплым душем, немного отдохнуть. Утолять жажду лучше всего горячим чаем.

Курение, употребление спиртных напитков, а также пива нужно исключить. Ничто так сильно не снижает быстроты реакции, как алкоголь, даже в самых незначительных дозах.

В заключение мы хотим подчеркнуть следующее. Первое — соревнование между двумя примерно равными теннисистами будет выиграно тем, который лучше подготовится тактически. Анализирующий и расчетливый ум дает большое преимущество игроку, обладающему этими качествами. Второе — современный настольный теннис характеризуется разнообразной темповой, смелой, атакующей игрой, подкрепленной активной обороной, гибким характером тактических действий, исключающих шаблон и однообразие в игре. Так могут играть только те, кто хорошо владеет «накатом» и другими атакующими и контратакующими приемами, кто в состоянии умело, настойчиво и разнообразно наступать.

ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВСТРЕЧИ

Готовясь к очередной встрече в соревновании, следует постараться проанализировать игру соперника, сравнить свою техническую подготовленность с его техникой, свои физические и психологические данные с его данными и, как мы уже говорили, составить в общих чертах тактический план игры. В процессе самой встречи заранее составленный план уточняется, развивается, детализируется.

К примеру, противник на ближайшем состязании — Петров. Ему 19 лет, на соревнованиях выступает второй год, имеет 2-й разряд, в двух предыдущих встречах имел одну победу и одно поражение.

Вы составляете краткую характеристику его игры: Петров обладает сильным точным крученым ударом справа. Его удар слева значительно слабее. Однообразные крученые средней силы подачи только справа. При проигрышном счете охотно идет на длительную, упорную перекидку мяча. Защищается «подрезками» в отдалении от стола на 2—4 м. Не слишком быстр и подвижен. Теряется при резких переменах темпа игры, особенно плохо справляется с сверхкручеными высокими или полувысокими мячами, направляемыми в левую сторону его половины стола. Настойчиво борется за каждое очко.

Затем фиксируются основные тактические задачи, стоящие перед вами, а также способы и средства их осуществления.

Тактические задачи	Способы и средства их осуществления
1. Овладеть инициативой	Использовать каждую возможность для выполнения наводящего или завершающего крученого удара. Начинать атаковать с подачи, пользуясь ее однообразием. Направлять большинство мячей в левый угол стола Петрова, используя его слабость ударов слева.
2. Использовать недостаточную подвижность Петрова и его слабый удар слева	Время от времени неожиданно косо посылать мяч вправо, тем самым заставляя Петрова открывать левую сторону стола, а затем постараться сильно послать туда глубокий мяч. Когда Петров будет заходить в левый угол, чтобы попытаться атаковать справа, направлять мяч не только в левый угол, но и низко косо вправо или неожиданно в середину стола. При ударах Петрова справа всегда быть готовым к контрудару или к отходу для выполнения крученой «свечи». При удалении Петрова от стола на 2—3 м, вместо атакующего удара, неожиданно применять укороченные удары, особенно в конце встречи, когда Петров будет достаточно утомлен. Подавать разнообразно. В правую сторону стола по преимуществу подавать низкую короткую сильно срезанную подачу, с которой противнику трудно будет нанести удар.
3. Не переходить на длительную перекидку мяча	
4. Использование недостатка в технике Петрова при ответах на сверхкрученые удары	Время от времени, неожиданно, в моменты, когда особенно важно выиграть очко, отвечать на длинные резаные подачи и удары Петрова «топ-спином», после которого стремиться провести завершающий удар, если ответ несложен.

Тактическая обстановка может весьма быстро и неожиданно изменяться главным образом вследствие того, что противник в корне изменит тактическую схему своей игры. Поэтому следует разработать два-три варианта

тактического плана, которые по ходу встречи могут быть сознательно оперативно заменены один другим.

А вот какой примерный **тактический план для встречи двух спортсменов, играющих хваткой «пером»**, приводят известные китайские тренеры Лян Чжо-хуэй и Фу Ци-фан.

«Например, вам предстоит встреча с противником, который очень часто и с успехом применяет в соревнованиях «накат» справа с левого угла, сильными ударами атакует левый угол и, выбрав подходящий момент, сильно направляет мяч в правый угол своего противника; он обладает также высокой точностью исполнения ударов по диагонали справа направо и слева налево и, как правило, не бьет по прямой; слева обычно применяет «подставку» или «подрезку»; больше всего боится неожиданных ударов в любой незащищенный угол и боится легких мячей; обладает высокой подвижностью, но не хватает выносливости, выходит к столу смело и часто сразу после производства подачи начинает нападать, но играет хорошо только тогда, когда имеет преимущество в счете и чувствует себя очень нервозно, когда начинает проигрывать; недавно обыграл игрока, применяющего справа удар «накатом», а слева «толчок», за счет сильных ударов в левый угол.

После этого необходимо взвесить свои технические возможности. Допустим, что вы хорошо владеете ударом справа и можете свободно выполнять «накат» в любой угол противника; нападать слева вы не умеете и играете «толчком» по прямой и по диагонали, очень хорошо применяете «толчок» для подготовки атакующего удара справа, который особенно хорош с левого угла; можете к тому же применять тактику сочетания подач с быстрым нападением. Вашими недостатками, предположим, будут слабая защита, плохое владение «подставкой» и боязнь сильных одиночных ударов противника; у вас хорошая выносливость, быстрый темп, в котором вы ведете игру, но плохая подвижность, вдоль стола вы передвигаетесь быстро, а назад и в глубину игровой зоны медленно и не умеете отражать мяч в позиции за столом; в соревнованиях стремитесь все время активно нападать и не можете ничего противопоставить противнику, когда он перехватывает инициативу; имеете большой игровой опыт, принимали участие во многих соревнованиях.

После подобного подробного анализа вы вновь сопоставляете владение техникой и физические возможности свои и противника, а затем уже определяете основные положения тактического плана предстоящей игры и способы его осуществления.

Основной тактический план. 1. Используя «толчок» слева, перевести игру на слабую левую сторону противника, но так, чтобы он не мог встать в позицию для удара справа в левом углу и производить оттуда «накаты». Мячи следует направлять в то место стола, которое расположено между левым углом и противником, чтобы затруднить ему применение «накатов». Затем неожиданным ударом с левого угла по прямой направить мяч в незащищенный правый угол противника, чтобы изматывать таким образом его силы.

2. Сильным «толчком» направить мяч в середину стола, чтобы противник не сумел произвести сильного «наката», потом выполнить укороченный удар справа и заставить своего соперника подойти вплотную к столу, а затем уже ударом справа послать мяч в его незащищенный левый угол.

3. Чтобы противник не сумел захватить инициативу с первого же мяча, подачи следует выполнять в левый угол или коротко у сетки в правый. Когда противник для приема подачи подойдет к столу, в зависимости от того, какой будет следующий мяч, произвести удар «толчком» слева или «накатом» справа. Можно также выполнить стремительную подачу в левый угол противника, а затем сильным ударом направить мяч в его незащищенный правый угол.

Вспомогательный тактический план. I. После того как ударами «толчок» противник будет заперт в левом углу, зайти в левый угол и сильным ударом справа направить мяч по прямой в незащищенный правый угол противника.

II. Если противник начнет защищаться «подрезкой» слева, необходимо, направляя «накат» в его левый угол, стараться мешать ему занять позицию для проведения контрудара справа с левого угла, потом сильным ударом направить мяч в его правый угол или с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу, а затем «накатом» отогнать его от стола. При таком способе ведения

игры противнику будет трудно защищаться, не делая ошибок.

III. Когда противник сумеет перехватить инициативу, ни в коем случае не следует отходить от стола. В этом случае следует «подставкой» направлять мяч по прямой в незащищенные углы противника, чтобы не дать ему занять твердую позицию на одном месте и не дать подготовиться к проведению сильного завершающего удара, и только тогда, когда такая тактика окажется неудачной, следует перейти к приему мяча «подрезкой», которую следует обязательно сочетать с ударами «толчком», чтобы быстрее перехватить инициативу».

* *
*

Часто у вас будут встречи с незнакомыми противниками. В этом случае заранее невозможно составить тактический план. Надо постараться произвести разведку противника во время перекидки перед началом встречи. Для разведывательных целей иногда можно даже пожертвовать несколькими очками первой партии. Надо испробовать у противника и удар справа, и удар слева, определить, каким ударом он лучше ведет наступление, куда посылает чаще мяч. После нескольких нанесенных самим нападающих ударов можно судить о мере обороны соперника (в удалении или вблизи от стола он защищается контрударами, «срезкой» или «подставкой» ракеты, ударами «толчком» или крученой «свечой» и пр.), а также и о надежности его защиты. Необходимо разведать, какое вращение мяча он любит применять и какое вращение затрудняет его игру. Пару раз укоротив мяч, можно будет иметь представление о подвижности и быстроте соперника.

Важно определить, в каком темпе, на каком расстоянии от стола противник любит вести игру. Внимательно наблюдая за незнакомым игроком, вы за короткий срок можете дать оценку его основным игровым качествам, быстро, в самом начале встречи, составить тактический план игры в зависимости от данных разведки и сознательно, целеустремленно повести борьбу.

Очевидно, что противник тоже ведет разведку, составляет свой тактический план, постарается заставить вас вести игру так, как ему выгодно. Поэтому нельзя забы-

вать о том, что нужно всячески маскировать свои слабые стороны.

Самыми опасными противниками являются напористые, технически разносторонние игроки, умеющие видоизменить тактику своей игры в зависимости от особенности данной встречи.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — ФУНДАМЕНТ ПРОГРЕССА

Во встречах с игроками высокого класса нашим молодым мастерам не раз довелось испытать нагрузки современного настольного тенниса. Комбинации ударов сильнейших игроков КНР и Японии, лучших европейских теннисистов настолько стремительны и разнообразны, темп игры так высок, что без солидной общей физической подготовки нечего и думать о сколько-нибудь успешной борьбе с этими спортсменами. Невозможно вести у стола с ними единоборство на равных, не обладая должной быстротой, ловкостью, гибкостью, выносливостью, силой кисти, отличной координацией движений.

Глубоко ошибаются те, кто по установившейся традиции смотрит на настольный теннис, как на легкий, не требующий разносторонней физической подготовки вид спорта.

Современный настольный теннис высокого класса — спортивная игра атлетического характера.

Содержание матчей сильнейших игроков мира за последние 10—12 лет резко изменилось. Современный настольный теннис — это острый поединок высокого темпа, складывающийся, в основном, из атакующих и контратакующих действий, осуществляемых ударами с самыми разнообразными вращениями мяча. Удары стали сильнее, время между ударами значительно сократилось, расширилось до максимума игровое пространство, повысилась в целом интенсивность действий.

Для ведения такой игры необходимы прежде всего хорошая всесторонняя физическая подготовка, вооруженность передовой техникой, волевая направленность на смелую активную игру.

8. Заказ № 10003

Не случайно всесторонняя физическая подготовка выдвинута на первый план. От хорошей физической подготовленности во многом зависит успешное освоение передовой техники и тактики.

Вот два примера.

Для выполнения большинства сложных подач и «топспина» нужно обладать не только отлично координированными движениями, но и иметь сильные мышцы кисти и предплечья.

Именно из-за недостаточной силы мышц руки у очень многих теннисистов эти важнейшие технические приемы не получаются.

Умение сделать быстрый прижимистый бросок вбок или вперед — важная предпосылка для осуществления ряда ударов при единоборстве у стола.

Чтобы совершать такие броски, нужны ловкость, сильные ноги.

Очевидно, что высотное здание подлинного мастерства в современном настольном теннисе должно сооружаться на прочном фундаменте, каким является всесторонняя физическая подготовленность.

Весьма важные для игрока в настольный теннис физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила, а также координация движений,— в некоторой степени вырабатываются непосредственно в процессе игры у стола. Но только в некоторой степени. С этим важным обстоятельством не только играющие в настольный теннис, но и тренеры долгое время не желали считаться. Уж очень живуча среди теннисистов приверженность традиции проводить почти все время на тренировках непосредственно у стола, совершенствуя удары, различные комбинации ударов и проводя игру со счетом. Тренировки другого характера до самого последнего времени не признавались. Лишь в некоторых школах и секциях занятиям с ракетой в руках предшествовала 5—10-минутная разминка — легкий бег, несколько гимнастических упражнений, иногда игра в баскетбол и т. п. На это уходило 5—10 процентов тренировочного времени; такая разминка считалась общей физической подготовкой теннисиста.

Такое представление глубоко ошибочно. Нельзя сказать, что небольшие разминки типа зарядки, игра в баскетбол не приносят никакой пользы. В какой-то, очень

небольшой мере они повышают общее физическое развитие теннисиста. Но от таких разминок, предшествующих тренировкам у стола, спортсмен не приобретает столь необходимых ему скорости спринтера, прыгучести и ловкости акробата, а также необходимых ему силы и выносливости. Вполне понятно, что такие разминки не устраняют, например, таких широко распространенных у теннисистов пробелов, как недостаточно сильные руки или ноги, малая прыгучесть и т. п.

Когда года три назад с помощью секундомеров и рулетки были точно зафиксированы результаты, то стало ясно, как бегают, прыгают, какой силой и ловкостью обладают опытные мастера маленькой ракеты, такие, как А. Саунорис, Г. Гринберг, З. Лесталь, А. Акопян, З. Кальнинь и ряд других. Результаты эти оказались самыми неутешительными!

Нельзя не признать, что ряд поражений наших лучших теннисистов, которые они имели во встречах с сильнейшими игроками Европы, был прямым результатом не только лучшей технической оснащенности и большого опыта соперников, но и того, что они быстрее передвигались у стола и быстрее реагировали на мяч в сложной игровой обстановке, эффективнее выполняли удары в бросках и прыжках и т. п.

Наши ведущие тренеры и многие способные юные теннисисты в последнее время все в большей мере осознают важное значение общей физической подготовки.

Одним из «секретов» быстрого выдвижения в ряды сильнейших — А. Амелина, Н. Новикова, Л. Балайшите, З. Рудновой и некоторых их сверстников — являются серьезные занятия специально подобранным комплексом особо нужных для теннисистов физических упражнений.

Этот комплекс содержит упражнения, каждое из которых является отличным средством развития того или иного физического качества.

В комплекс входят: 1) общеразвивающие упражнения; 2) специальные упражнения, подобранные с учетом современных требований к физической подготовке теннисиста, развивающие особо необходимые теннисисту физические качества — быстроту, прыгучесть, ловкость и гибкость, силу, в особенности игровой руки и плеча, выносливость; 3) занятия другими видами спорта.

Упомянутые выше молодые игроки и многие их коллеги довольно регулярно совершают спринтерские рывки, прыгают в высоту и в длину, лазают по канату, разучивают элементы акробатики, играют в баскетбол и теннис. Общая физическая подготовка *нужного направления* быстро дала первые плоды.

Некоторое повышение результатов на беговой дорожке, в секторах для прыжков, на канате и т. п. позволяет им стремительнее, мощнее и точнее, короче говоря — лучше, наносить удары ракетой по мячу у стола, достигать побед.

Чтобы быстрее ликвидировать крупные пробелы в общей физической подготовке наших теннисистов, довести некоторые важные, доступные упражнения до каждого игрока, стремящегося достигнуть мастерства в любимой игре, а также ввести в занятия упражнения по общей физической подготовке, три года назад в программу крупнейших состязаний было введено специальное многоборье. Оно состоит из нескольких рывков на 30 м, прыжков в высоту с разбега и в длину с места, подтягивания на перекладине для юношей и мужчин, лазания по канату для девушек и женщин, включает в себя несколько акробатических и гимнастических упражнений. До начала встреч у теннисных столов все участники крупных соревнований (до 30-летнего возраста) демонстрируют свою физическую подготовленность, выявляются места каждого в отдельном виде программы и в многоборье, фиксируются рекорды и высшие достижения среди теннисистов.

Таким образом, за развитием физических качеств теннисистов с помощью объективных цифровых показателей установлен строгий контроль.

Теперь каждому теннисисту стало ясно, над чем необходимо трудиться, как совершенствоваться вне тренировок у стола. Число приверженцев таких занятий непрестанно возрастает.

В заключение познакомьтесь с важнейшими средствами общей физической подготовки спортсмена по настольному теннису.

Утренняя зарядка. Пробежка, общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног, упражнения для устранения индивидуальных недостатков в физическом развитии спортсмена, заключительный бег,

ходьба, дыхательные движения, продолжительность зарядки—20—30 мин.

Ниже приведены примерные комплексы утренней гимнастики (упражнения выполняются во время ходьбы, желательно вне помещения)

ВАРИАНТ 1

1. Ходьба спортивная с переходом на бег . . .	2—3 мин.
2. Дыхательные упражнения	5— 6 раз
3. Левую руку вверх, правую назад . . .	8—10 раз
То же наоборот	8—10 раз
4. Руки в стороны, вращения малыми, затем большими кругами	8—10 раз
То же в другую сторону	8—10 раз
5. Повороты туловища — левая рука назад, правая вперед, туловище влево	6 —8 раз
То же наоборот	6 —8 раз
6. Поднимание выпрямленной ноги поочередно вперед, доставая ладони рук, вытянутые на уровне плеч (на каждый шаг) . . .	12—15 шаг.
7. Приседания; руки на колени, выдох; сделать три шага, опять присесть и т. д.	6—8 раз
8. Легкая пробежка	2— 3 мин.
9. Ходьба усложненная; с выпадами, боком, с поворотом кругом, высоко поднимая колени .	2— 3 мин.
10. Ходьба спокойная, дыхательные упражнения 4—6 раз	2— 3 мин.
Итого:	20—25 мин.

ВАРИАНТ 2

1. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, на наружной и внутренней части стопы, на согнутых ногах («гусиный шаг»), спиной вперед, правым и левым боком, скрещивая ноги	4— 5 мин.
2. Старты и бег 30—40 м	8—10 раз
3. Прыжки в длину с места	8—10 раз
Прыжки с места тройные	5— 6 раз
4. Ходьба с выполнением гимнастических упражнений: круговые движения для плечевых суставов, кистей и локтей	4— 5 мин.
5. Имитационные упражнения ударов слева и справа с изменением стойки для каждого удара	12—15 раз
6. Легкий бег, ходьба и дыхательная гимнастика .	5 мин.
Итого:	30—35 мин.

ВАРИАНТ 3

1. Ходьба. Легкий бег на месте. Пружинистые подскоки вверх . . . . 2—3 мин.
2. Упражнения в движении шагом или на месте: махи руками в стороны-назад и вверх-назад; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; повороты туловища в стороны в сочетании с махами руками в стороны; махи ногами вперед-назад; мягкие приседания и выпады . . . . 4—5 мин.
3. Максимально быстрый бег на месте с высоким подниманием коленей. Имитация ударов в хорошем темпе. Прыжки вверх назад и прыжки в стороны с имитацией ударов . . . 3—4 мин.
4. Специальные упражнения для руки: вращательные движения кистью, предплечьем и, наконец, всей рукой, имитация быстрых ударов справа и слева с очень короткими замахами, выполняемыми главным образом за счет движений кисти и предплечья; имитация движений подачи (специальные упражнения выполняются с ракетой) 7—8 мин.
5. Жонглирование мячами для настольного тенниса. Подбивание мяча то одной, то другой стороной ракеты. Легкий бег. Дыхательные упражнения 5—6 мин.

Итого: 25—30 мин.

ВАРИАНТ 4

1. Ходьба, легкий бег . . . . 2—3 мин.
2. Бег дробный. Бег высоко поднимая колени. Бег забрасывая голени назад. Прыжковой бег с переходом на ходьбу . . . . . . 10 мин.
3. Упражнения на подвижность и гибкость суставов: вращение рук в плечевом суставе, вращение рук в локтевом суставе, вращение и рывки кистями рук. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Повороты туловища . . 10 мин.
4. Легкий бег. Ходьба. Дыхательные упражнения . 4—5 мин.

Итого: 25—30 мин.

Эти комплексы упражнений (частично или полностью) можно использовать и как разминку перед соревнованием.

Продолжительность разминки зависит от многих факторов. К их числу в первую очередь следует отнести индивидуальные особенности теннисиста, характер соревнований, условия для проведения разминки.

Разминка в пределах 10—15 мин. целесообразна при подготовке ко второму или третьему матчу в тот же день.

Нужно помнить главный принцип проведения разминки — постепенность увеличения нагрузки. Разминку всегда следует начинать со спокойных, не требующих большого напряжения, упражнений и в дальнейшем постепенно интенсивность упражнений увеличивать. При этом, однако, важно, чтобы при повышении нагрузки происходило чередование упражнений малой интенсивности с упражнениями средней и высокой интенсивности.

Если в разминке сразу взять быстрый темп упражнений, то процессы возбуждения могут резко доминировать над процессами торможения, и состояние оптимальной возбудимости нервной системы не будет достигнуто. В конечном итоге у спортсмена может возникнуть излишняя нервозность.

К концу разминки нагрузка должна соответствовать той обычной высокой нагрузке, которую спортсмен испытывает во время соревнования. Таким образом, в разминке необходимо как бы опробовать на короткое время высокую соревновательную нагрузку.

Путем постепенного увеличения нагрузки, правильного сочетания упражнений различной интенсивности, выбора наиболее выгодной продолжительности разминки теннисист может и должен добиться оптимального состояния своей нервной системы, необходимой уравновешенности процессов возбуждения и торможения.

Занятия до тренировок у стола. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, особенно для мышц рук и плечевого пояса, а также специальные упражнения для игровой руки (пальцев, кисти, локтя) без ракеты и с ракетой. Продолжительность занятий — 25—30 мин.

Общеразвивающие упражнения состоят из трех основных групп упражнений: 1) силовые; 2) на растягивание мышц; 3) на расслабление мышц.

Такое подразделение на группы условно, так как большинство упражнений служит для решения нескольких задач одновременно. Бывает так, например, что упражнения, являясь для одной группы мышц силовыми, вместе с тем развивают гибкость и эластичность других. Некоторые упражнения, рекомендуемые для теннисистов, могут выполняться как в медленном, так в быстром тем-

пе, как стоя на месте, так и во время ходьбы или легкого бега. Упражнения с большим силовым напряжением мышц необходимо сочетать с упражнениями на расслабление.

Приводим комплекс из двенадцати упражнений на силу, растягивание и расслабление мышц рук и плечевого пояса, особенно важных для игрока в настольный теннис. (Все упражнения можно делать стоя на месте или во время ходьбы.).

1. Руки вперед (в стороны, вверх, вниз) ладонями вниз (вверх, внутрь): а) прямые пальцы соединять и разъединять; б) перебирать пальцами, касаясь поочередно больших пальцев, начиная с мизинца, с указательного пальца.

2. Руки в стороны (вверх, вперед, вниз): а) пальцы разжимать и сжимать в кулаки (рис. 62, *а*); б) сгибать и разгибать кисти рук, сжатые в кулаки вниз, вверх, в сторону; в) сгибать и разгибать кисти рук с прямыми ладонями (рис. 62, *б*); г) вращать кисти рук, сжатые в кулаки; д) вращать кисти рук с прямыми ладонями.

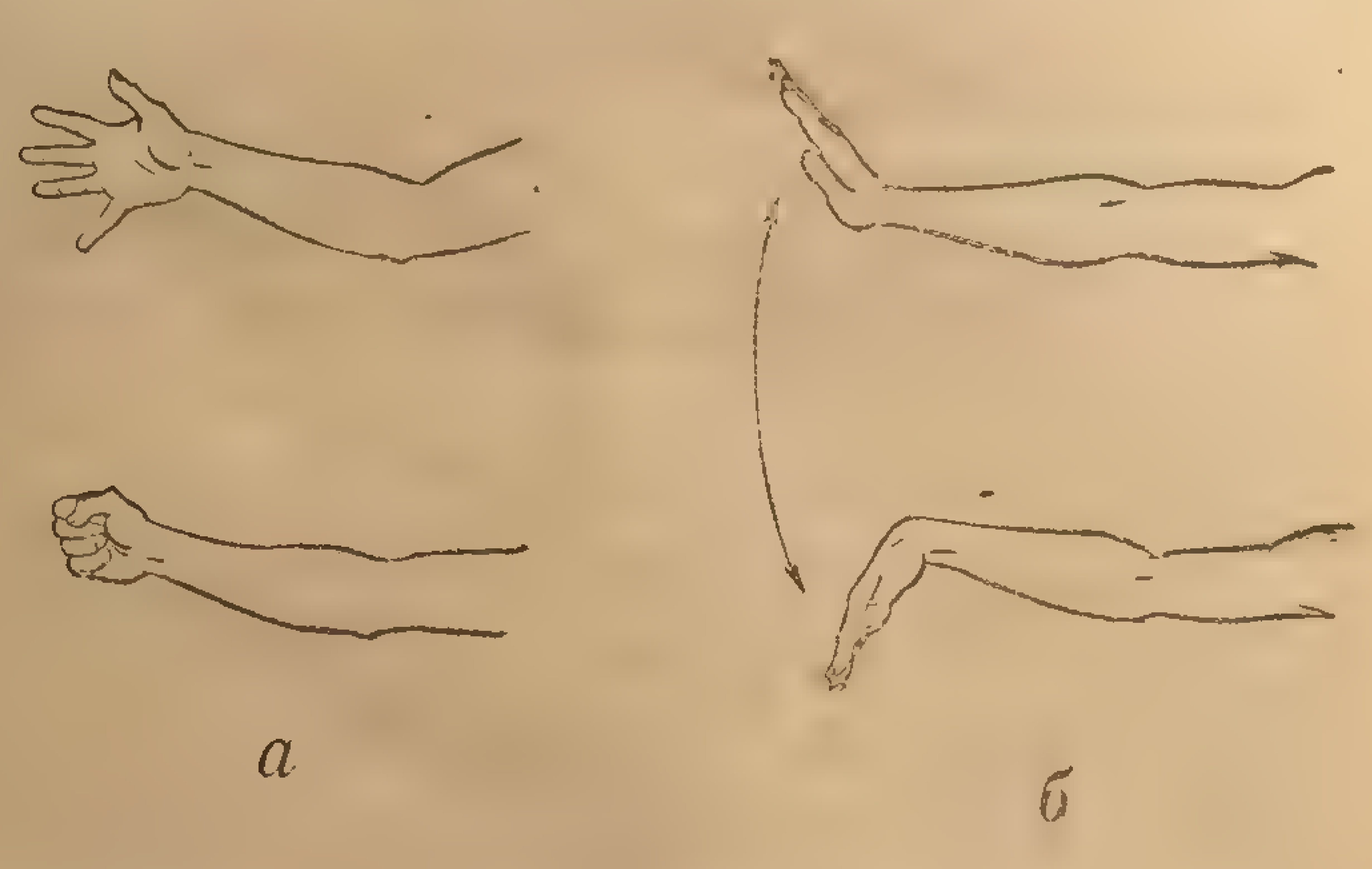


Рис. 62. Специальные упражнения теннисиста для руки

3. Руки вперед ладонями внутрь: а) поворачивать кисти рук ладонями вверх и вниз; б) поворачивать кисти рук ладонями вверх и вниз с одновременным медленным сгибанием и выпрямлением локтей на уровне плеча.

4. Руки в локтях согнуть, кисти вперед ладонями внутрь на уровне пояса: а) руки сводить к себе и разводить в стороны по горизонтали; б) поворачивать кисти рук ладонями вверх, вниз с одновременным медленным сведением и разведением рук к себе и в стороны по горизонтали; в) руки сводить к себе и разводить в стороны от пояса вперед и вверх ладонями к туловищу; г) поворачивать кисти рук ладонями вверх и вниз.

Примечание: В упражнении 4 движения а, б, в могут быть использованы для одной руки с ракетой.

5. Поднимать и опускать кисть руки с ракетой (рис. 63, *а*).

6. Переход из «открытой хватки» в «закрытую» (рис. 63, *б*).

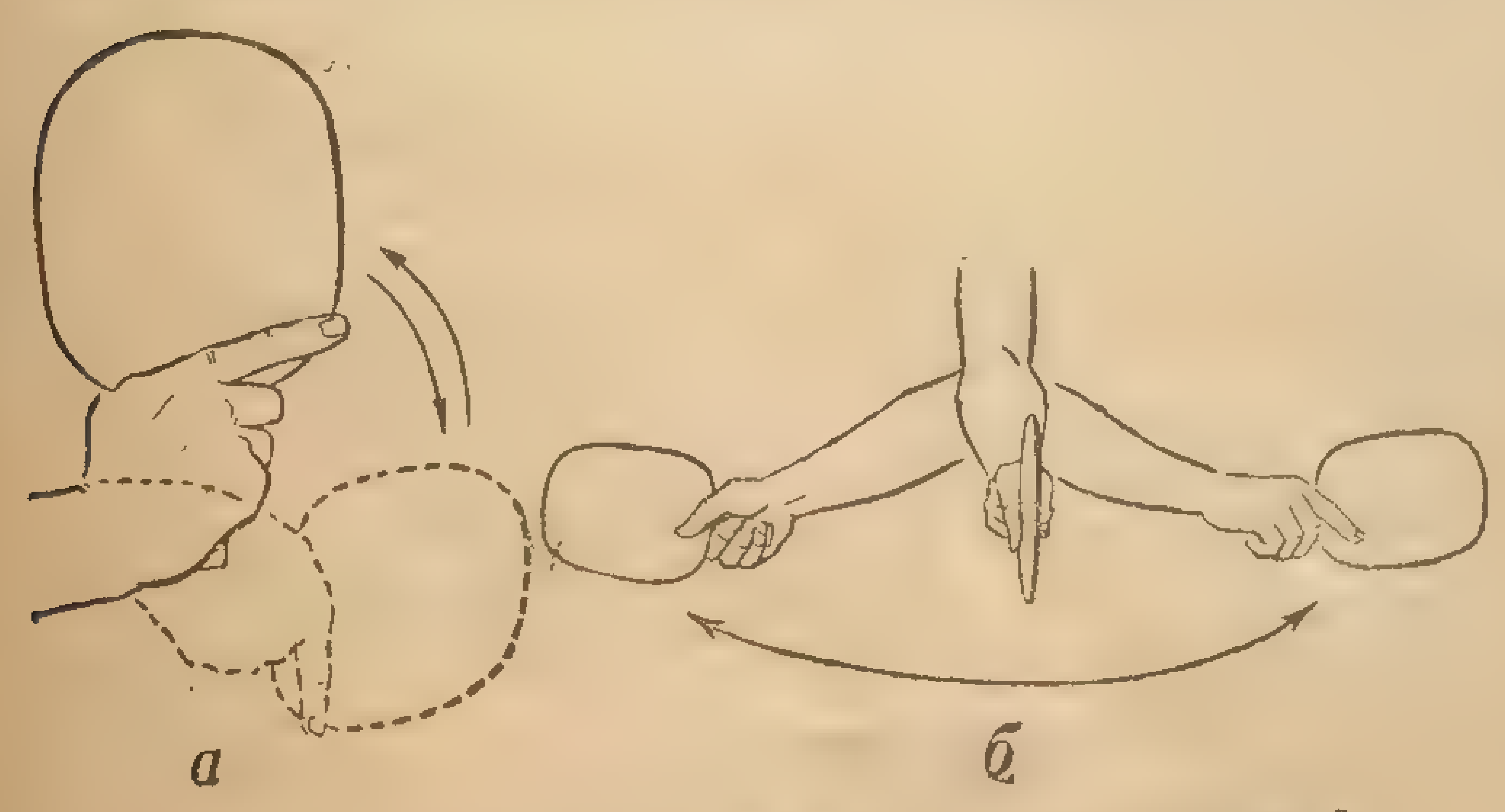


Рис. 63. Специальные упражнения теннисиста с ракетой

7. Вращение кисти руки с ракетой, описывая дугу.

8. Руки вниз (расслабленно): а) плечи сводить и разводить, б) плечи поднимать и опускать, в) плечи вращать по кругу вперед и назад.

9. Руки в стороны: а) вращать, описывая небольшие круги сбоку туловища; б) вращать, описывая круги средней величины сбоку туловища; в) вращать, описывая большие круги сбоку туловища.

Примечание. В упражнении 9 движения а, б, в выполнять одновременно вперед по кругу, назад, одновременно в разные стороны.

10. Вращать руки, описывая большие круги перед туловищем с различным скрещиванием рук.

11. Руки в стороны ладонями вниз: а) отводить короткими пружинистыми движениями назад и вперед; б) сводить, скрещивая руки к туловищу с захватом плеч.

12. Руки вперед ладонями вниз: а) взмахи вверх поочередно правой и левой рукой; б) опускать вниз поочередно правую и левую руку; в) взмахи одной рукой вверх, вниз, другой назад, вниз, вверх.

Занятия теннисиста по развитию специальных качеств

Приводим основные средства, которые использует теннисист в своей тренировке для развития силы мышц туловища, рук, ног; для развития ловкости, быстроты движений, быстроты и подвижности игровой руки, быстроты зрительной реакции; для улучшения координации движений, для развития общей выносливости, скоростной выносливости, гибкости и прыгучести.

Для развития силы мышц туловища

1. Катание на лодке — гребля.
2. Простейшие гимнастические упражнения на брусьях и перекладине.
3. Лазание по канату и лестнице.
4. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу.

Для развития силы мышц рук

1. Упражнения с резиновым амортизатором.
2. Упражнения с теннисной ракетой.
3. Упражнения с набивным мячом.
4. Упражнения с динамометром.
5. Упражнения с преодолением сопротивления партнера.

Для развития силы мышц ног

1. Приседание на двух ногах, постепенно увеличивая количество приседаний.
2. Приседание на двух ногах с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет»)
4. Подниматься и опускаться на носках.
5. Прыгать вверх на носках с прямыми ногами.
6. Ходьба на согнутых ногах («гусиный шаг»).
7. Упражнения для голеностопного сустава.

Для развития ловкости

1. Игра в баскетбол.
2. Игра в теннис или бадминтон.
3. Игра в «крутиловку» для 3—4 человек

Для развития быстроты движений

1. Старты.
2. Бег на 30, 60 и 100 м.
3. Бег с ускорениями.
4. Прыжки с места одиночные и тройные.
5. Имитация передвижения у стола, выпады, шаги и броски.

Для развития быстроты и подвижности игровой руки

1. Имитационные упражнения с ракетой у зеркала, у тренировочных станков: а) сильные подачи, б) нападающие и защитные удары слева, в) нападающие и защитные удары справа, г) «топспин» справа и слева.

2. Упражнения для пальцев кисти и локтя: а) различные вращения, б) рывки кистевые и локтевые без ракеты и с ракетой.

Для развития быстроты зрительной реакции

Имитационные упражнения по зрительному сигналу: а) выполнение ударов справа и слева с ракетой без мяча, б) выполнение ударов без мяча со сменой позиции.

Для улучшения координации движений.

1. Вольные гимнастические упражнения.
2. Различные прыжки с места и с разбега.
3. Акробатические кувырки и перекаты.

Для развития общей выносливости

1. Бег по местности — 25—30 мин.
2. Бег с переходами на ходьбу по 300—400 м — 30—40 мин.
3. Упражнения со скакалками на одной ноге, на двух ногах и со сменой ног.
4. Плавание на продолжительность.
5. Различные виды ходьбы.

Для развития скоростной выносливости

1. Бег 4×30 м с интервалом для отдыха 25 сек.
2. Бег 200 м и 400 м.
3. Бег прыжками 50—60 м.

Для развития гибкости

Гимнастика для туловища; наклоны, повороты и прогибы в пояснице.

Для развития прыгучести

1. Прыжки в высоту с места и с разбега.
2. Подскоки на одной ноге попеременно.
3. Подскоки на двух ногах вперед, назад и в сторону.

КАК НАДО СТРОИТЬ И ПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ

Хороших спортивных результатов можно достичь лишь упорной, целеустремленной работой над собой. Тот, кто не соблюдает этого важного условия, никогда не сможет стать сильным игроком в настольный теннис.

Какова же должна быть дозировка тренировочных нагрузок? Как следует планировать и осуществлять тренировки?

Опыт квалифицированных игроков в настольный теннис говорит о том, что необходимо тренироваться не менее трех раз в неделю, не считая специального занятия, направленного на повышение общего физического развития. Продолжительность каждой тренировки колеблется от 2 до 3 час.

Тренировка должна начинаться с разминки. Затем в основной части занятия первые 1—1,5 часа лучше всего посвящать игре с различными условностями («игре по схемам»).

Остальная часть тренировки завершается игрой со счетом в течение 1—1,5 часа. Такое построение тренировки наиболее эффективно.

«Игра по схемам», или, иначе, упражнения с заранее обусловленным направлением полета и вращения мяча, является чрезвычайно полезной для каждого новичка и разрядника, изучающего тот или иной технический прием. «Игра по схемам» также полезна для любого теннисиста, стремящегося исправить какой-либо недостаток в технике выполнения удара, наконец просто для приобретения уверенности в выполнении того или иного технического приема, что совершенно необходимо для успешного осуществления атакующих комбинаций!

В «играх по схемам» исключен элемент неожиданности: каждый игрок заранее знает, куда и как будет посылать мяч его партнер. Поэтому оба спортсмена могут сосредоточить все внимание на правильности своих движений, на устранении недостатков техники.

Вместе с тем упражнения с заранее обусловленным направлением полета и вращения мяча способствуют усвоению и совершенствованию тактики, так как они строятся на различных сочетаниях ударов, из которых складываются в матче тактические комбинации.

Содержание того или иного упражнения с заранее обусловленным направлением полета и вращения мяча, а следовательно, значительную часть содержания плана тренировки очень удобно изображать графически. Для этого разработана специальная азбука условных обозначений в настольном теннисе. Эту азбуку вы найдете в приложении к настоящей книжке.

Как выглядят пять вариантов «игры по схемам», предназначенных для включения в план тренировки начинающих теннисистов, показано в «Приложении» на стр. 143—144.

Между игрой по тактико-техническим схемам и игрой со счетом соревновательного характера огромная разница. Одно дело, когда противник посылает вам мяч удобно, когда ни один его удар не является для вас неожиданностью; другое дело, когда противник направляет мяч так, как это вам наименее удобно, преимущественно осуществляет неожиданные удары и комбинации. Поэтому очень важно настолько закрепить приобретенные в игре по схемам технические и тактические навыки, чтобы их можно было успешно применять в соревновательной игре со счетом.

Для осуществления этой задачи очень полезна так называемая учебная игра. Она является промежуточной ступенью между игрой по элементам и соревновательной игрой в настольный теннис.

Учебная игра — это игра со счетом, но с некоторыми условностями. В ней закрепляются и совершенствуются удары и комбинации.

Какие же условности имеют место в учебной игре со счетом? Так, например, игроки заранее уславливаются, что в продолжение одной-двух партий они будут направлять мяч поочередно в углы стола. Мяч, посланный на середину стола или отосланный коротко, считается проигранным. Или противники уславливаются, что через определенное количество ударов будут выполнять укороченный удар. Несоблюдение этого условия влечет проигрыш очка. Или противники уславливаются, что одну-две партии один из них будет преимущественно держать оборону, в то время как другой преимущественно энергично атаковать, и т. д.

Окончательное закрепление освоенных технических приемов и тактических комбинаций, развитие творческих способностей игроков, непосредственная подготовка к выступлениям в состязаниях осуществляются в тренировочных играх со счетом соревновательного характера. Их полезно проводить в обстановке, очень схожей с соревновательной: 3—5—7 партий с судьей. Такие игры приучают спортсменов настойчиво бороться за выигрыш каждого очка, закалять волю к победе.

Эти встречи нужно осуществлять по определенному тактическому плану. В отличие от игр с различными условностями тренировочные игры со счетом соревновательного характера очень важно проводить с различными партнерами, игра которых мало знакома. Тогда на соревнованиях спортсмену не будут страшны противники с самыми различными стилями игры. Он научится тактически правильно ориентироваться против любого соперника.

Для повышения мастерства женщин большое значение имеют тренировочные встречи и совместные соревнования с мужчинами.

Важно, чтобы тренировочные игры соревновательного характера проводились с полным вниманием и необходимым напряжением.

Очень полезны последующие технико-тактические разборы таких встреч.

Целесообразно проводить тренировку втроем. Пока двое ведут контрольную игру со счетом или тренируются по тактико-техническим схемам, третий ведет учет ошибок и выигранных ударов.

Метод статистического учета ошибок и выигранных ударов позволяет выявить наиболее типичные ошибки и слабые стороны в игре и дает возможность определить, на совершенствование каких слабо освоенных ударов нужно обратить внимание.

Ниже приводится таблица учета ошибок и выигранных ударов во встрече по настольному теннису. Каждое выигранное и проигранное очко отмечается в таблице черточкой в соответствующей графе. После игры все отметки суммируются и производится анализ итоговых данных.

Такие таблицы очень полезно применять для анализа как своих встреч на соревнованиях, так и выступлений своих конкурентов. В таких записях как в зеркале отражаются сильные и слабые стороны теннисиста.

Очень важно уметь разумно спланировать, осуществить и проанализировать очередную тренировку. Еще важнее уметь творчески решать вопросы, в какой последовательности следует осваивать различные технические приемы и тактические комбинации, как вернее сочетать специальную подготовку с общей физической, а также с выступлениями в соревнованиях и отдыхом.

Учет ошибок

Петров В.Г. +				Смирнов Б М			
Удары слева		Удары справа		Удары слева		Удары справа	
за	сетка	за	сетка	за	сетка	за	сетка
0-1 —	5 6~	1-2 П	10-7 —	2-2 —	1 1 —	5-3 НТ	5 5 —
10 10 —	16-13~	2-3 —	16-14~	6 10 —	6 6~	5 4 —	10 12 Т
17-19 У		2 4 —		10 13~	6 7 У	12 14 —	
		2 5 —		19 20 П	6 8 У	14 17~	
		10-8 —			6 9 НТ		
		10 9 —			10 11 —		
		13-11 Т			12-15 —		
		13 12~			12-16 —		
		17 15 —			16 17~		
		17-18 —			17 17 —		
		19 19 У			19 18 —		
				=	19 21 —		
Итого 3	Итого 2	Итого 11	Итого 2	Итого 4	Итого 12	Итого 4	Итого 2

Время партии 7 мин.

Условные обозначения:

Удар «накат» ——
Удар подрезка ~~~~
Подача - П
Укороченный мяч - У
«Топ-спин» - Т
«Топ-спин» не отражен - НТ
Подающий первым + –

Об этих проблемах можно написать немало страниц. Однако из-за ограниченности места мы приведем лишь два примерных годовых плана-графика тренировки для теннисистов 2 и 1-го разрядов (рис. 64 и 65). Они весьма просты, наглядны и не требуют дополнительных объяснений. Мы надеемся, что эти планы-графики окажутся для вас полезными.

ОВЛАДЕВАЙТЕ МАСТЕРСТВОМ!

Несомненно, что после ознакомления с основами техники и тактики настольного тенниса, а также общей физической подготовки и тренировки в этом виде спорта вы

1-я нед.			2-я нед.			3-я нед.			4-я нед.		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10	3	13	5	7	14	10	3	7	14	5	12
18	19	20	29	16	17	18	19	20	36	16	37
21	23	21	23	21	23	21	23	21	23	21	23
38	21	37	40	23	27	38	21	37	40	23	37
6	11	14	6	11	10	6	13	11	6	14	10
31	16	30	28	17	31	36	16	32	37	17	29
23	21	23	21	22	23	24	25	26	27	28	23
37	39	33	34	38	35	37	38	36	37	32	40
5	14	12	5	13	10	5	14	12	5	11	10
14	16	17	18	19	20	14	16	17	18	19	20
21	23	23	21	23	21	23	21	23	21	34	35
38	37	39	40	37	39	38	37	39	40	37	39
3	11	40	3	13	40	3	13	40	3	13	40
18	19	39	16	14	39	18	19	39	16	14	39
21	23	23	23	21	24	23	21	21	23	21	23
26	21	25	23	23	23	27	23	25	21	26	23
8	1	40	3	2	40	9	2	40	1	9	40
18	19	39	18	19	39	18	19	39	18	19	39
21	23	21	23	21	23	23	21	23	22	21	23
26	25	26	21	23	26	28	26	25	26	23	26
3	1	40	3	2	9	38	1	9	8	1	40
20	14	39	19	14	20	16	14	18	19	14	39
23	23	23	21	23	21	23	21	23	23	21	23
21	26	26	25	26	23	26	28	26	25	26	28

Недели и дни занятий

Периоды тренировки

Декабрь
Январь
Ноябрь
Февраль
Октябрь
Март
Сентябрь
Апрель
Август
Май
Июль
Июнь

1-я нед.			2-я нед.			3-я нед.			4-я нед.		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6	5	3	6	7	11	6	7	12	6	5	3
16	17	29	18	19	20	16	17		18	19	20
21	23	21	23	21	23	21	23	21	23	23	23
40	34	38	40	37	38	23	21	38	40	21	38
10	7	4	6	5	11	6	5	3	10	7	2
36	16	29	37	17	30	36	16	31	37	17	29
21	23	23	23	21	23	23	21	23	23	21	23
38	37	28	40	26	39	38	26	29	40	26	39
2	10	4	11	3	4	2	3	1	11	4	10
29	16	19	20	17	29	19	16	38	20	17	29
21	34	23	35	21	23	36	21	23	21	37	36
38	29	39	40	40	39	38	34	39	40	39	39
5	1	4	5	6	2	5	11	4	5	1	2
29	14	20		14	16	17	14	20	16	14	29
21	23	26	23	36	21	23	36	36	21	23	36
38	37	40	37	40	37	40	37	40	37	37	40
3	4	11	3	2	11	3	4	2	3	9	1
12	18	16	12	19	17	13	18	16	13	19	17
21	23	26	21	23	26	23	21	26	21	23	29
23	32	38	23	33	34	35	36	38	37	39	[illegible]
4	9	1	3	9	4	3	9	1	4	9	2
18	12	19	20	12	18	19	13	20	19	13	[illegible]
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	[illegible]	23
21	26	21	26	21	26	21	26	27	25	[illegible]	39

Рис. 64. Примерный годовой план тренировки для теннисистов 2-го разряда (

Рис. 64. *Примерный годовой план тренировки для теннисистов 2-го разряда (3 раза в неделю по 2 часа):*

Средства тренировки: 1. Старты и бег на короткие дистанции. 2. Повторный бег 5×30 м, 3×30 м. 3. Кросс. Прогулки пешком или на лыжах. 4. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Гимнастика без снарядов. 7. Катание на коньках. 8. Плавание на продолжительность. 9. Вспомогательные игры: баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол и др. 10. Акробатика: кувырки, стойки, лазания по канату. 11. Упражнения с различными предметами, ракетами для тенниса, булавами с резиновым амортизатором — для укрепления кисти и предплечья. 12. Имитационные упражнения с ракетой без мяча, удары слева и справа. 13. Тренировка передвижения теннисиста: шаги, выпады, прыжки и броски. 14. Игра в «крутиловку» втроем или четвером. 15. Тренировка парных игр. 16. Изучение и тренировка сложных подач. 17. Отражение сложных подач. 18. Тренировка у жесткой и мягкой стенки. 19. Тренировка на велоколесе: изучение и тренировка «топ-спина» или сильной «подрезки». 20. Тренировка подач на вращающихся дисках. 21. «Накаты» слева и справа против «подрезки». 22. «Накаты» слева и справа против «подставки». 23. Контрудары слева и справа. 24. Удары справа против защитной «свечи». 25. Защита слева «подставками». 26. Защита слева и справа «подрезками». 27. Защита слева крученой «свечой». 28. Защита справа крученой «свечой». 29. Тренировка сочетания подач с атакующими ударами. 30. Тренировка чередования ударов «накатами» слева и справа. 31. Тренировка переходов от нападения к защите. 32. Игра только ударами «накат» слева. 33. Игра только ударами «накат» справа. 34. Чередование ударов «накатами» слева с сильными завершающими ударами справа. 35. Чередование сильных ударов справа с укороченными заторможенными ударами справа и слева. 36. Чередование ударов «топ-спин», «накатов» и сильных завершающих ударов справа. 37. Изучение тактических комбинаций. 38. Контрольные одиночные соревнования. 39. Соревнования парные. 40. Официальные соревнования парные и одиночные.

1-я нед.			2-я нед.			3-я нед.			4 я нед.		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10	3	13	5	7	14	10	3	7	14	5	12
18	19	20	29	16	17	18	19	20	36	16	37
21	23	21	23	21	23	21	23	21	23	21	23
38	21	37	40	23	27	38	21	37	40	23	37
6	11	14	6	11	10	6	13	11	6	14	10
31	16	30	28	17	31	36	16	32	37	17	29
23	21	23	21	22	23	24	25	26	27	28	23
37	39	33	34	38	35	37	38	36	37	32	40
5	14	12	5	13	10	5	14	12	5	11	10
14	16	17	18	19	20	14	16	17	18	19	20
21	23	23	21	23	21	23	21	23	21	34	35
38	37	39	40	37	39	38	37	39	40	37	39
3	11	40	3	13	40	3	13	40	3	13	40
18	19	39	16	14	39	18	19	39	16	14	39
21	23	23	23	21	24	23	21	21	23	21	23
26	21	25	23	23	23	21	23	26	21	26	23
8	1	40	3	2	40	9	2	40	1	9	40
18	19	39	18	19	39	18	19	39	18	19	39
21	23	21	23	21	23	23	21	23	22	21	23
26	25	26	21	23	26	28	26	25	26	23	26
3	1	40	3	2	9	33	1	9	8	1	40
20	14	39	19	14	20	16	14	18	19	14	39
23	23	23	21	23	21	23	21	23	23	21	23
21	26	26	25	26	23	26	28	26	25	26	28

Недели и дни занятий

Периоды тренировки

Декабрь Январь Ноябрь Февраль Октябрь Март Сентябрь Апрель Август Май Июль Июнь

1 я нед.			2 я нед.			3-я нед.			4-я нед.		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6	5	3	6	7	11	6	7	12	6	5	3
16	17	29	18	19	20	16	17		15	19	20
21	23	21	23	21	23	21	23	21	23	23	23
40	34	38	40	37	38	23	21	38	40	21	38
10	7	4	6	5	11	6	5	3	10	7	2
35	16	29	37	17	30	36	16	31	37	17	29
21	23	23	23	21	23	23	21	23	23	21	23
38	37	28	40	26	39	38	26	29	40	26	39
2	10	4	11	3	4	2	3	1	11	4	10
29	16	19	20	17	29	19	16	38	20	17	29
21	34	23	35	21	23	36	21	23	21	37	36
38	29	39	40	40	39	38	34	39	40	39	39
5	1	4	5	6	2	5	11	4	5	1	2
29	14	20		14	16	17	14	20	16	14	29
21	23	26	23	36	21	23	36	36	21	23	36
38	37	40	37	40	37	40	37	40	37	37	40
3	4	11	3	2	11	3	4	2	3	9	1
12	18	16	12	19	17	13	18	16	13	13	17
21	23	26	21	23	26	23	21	26	21	23	29
23	32	38	23	33	34	35	36	38	37	39	[illegible]
4	9	1	3	9	4	3	9	1	4	9	2
18	12	19	20	12	18	19	13	20	19	13	[illegible]
23	23	23	23	23	22	23	23	23	23	[illegible]	23
21	26	21	26	21	26	21	26	27	25	[illegible]	38

Рис. 64. Примерный годовой план тренировки для теннисистов 2-го разряда (3 раза в неделю по 2 часа):

Средства тренировки: 1. Старты и бег на короткие дистанции. 2. Повторный бег 5×30 м, 3×30 м. 3. Кросс. Прогулки пешком, или на лыжах. 4. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Гимнастика без снарядов. 7. Катание на коньках. 8. Плавание на продолжительность. 9. Вспомогательные игры: баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол и др. 10. Акробатика: кувырки, стойки, лазания по канату. 11. Упражнения с различными предметами, ракетами для тенниса, булавами с резиновым амортизатором — для укрепления кисти и предплечья. 12. Имитационные упражнения с ракетой без мяча, удары слева и справа. 13. Тренировка передвижения теннисиста: шаги, выпады, прыжки и броски. 14. Игра в «крутиловку» втроем или четвером. 15. Тренировка парных игр. 16. Изучение и тренировка сложных подач. 17. Отражение сложных подач. 18. Тренировка у жесткой и мягкой стенки. 19. Тренировка на велоколесе: изучение и тренировка «топ-спина» или сильной «подрезки». 20. Тренировка подач на вращающихся дисках. 21. «Накаты» слева и справа против «подрезки» 22. «Накаты» слева и справа против «подставки». 23. Контрудары слева и справа. 24. Удары справа против защитной «свечи». 25. Защита слева «подставками». 26. Защита слева и справа «подрезками». 27. Защита слева крученой «свечой». 28. Защита справа крученой «свечой». 29. Тренировка сочетания подач с атакующими ударами. 30. Тренировка чередования ударов «накатами» слева и справа. 31. Тренировка переходов от нападения к защите. 32. Игра только ударами «накат» слева. 33. Игра только ударами «накат» справа. 34. Чередование ударов «накатами» слева с сильными завершающими ударами справа. 35. Чередование сильных ударов справа с укороченными заторможенными ударами справа и слева. 36. Чередование ударов «топ-спин», «накатов» и сильных завершающих ударов справа. 37. Изучение тактических комбинаций. 38. Контрольные одиночные соревнования. 39. Соревнования парные. 40. Официальные соревнования парные и одиночные.

1-я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я неделя			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2	2	2	11	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	11
21	24	21	37	21	19	30	36	5	30	19	36	17	18	30	10
22	25	22		22	21	21		21	21	24		30	21	21	
23	26	27		29	22	22		22	22	25		27	22	22	
33	27	28		23	23	27		23	26	27		28	23	23	
32	34	34		32	34	34		32	33	34		32	33	34	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
17	16	19	35	17	18	16	36	17	18	21	35	17	18	30	36
30	21	24		30	21	24		30	24	22		21	24	26	
21	22	25		24	22	25		21	25	23		22	25	27	
22	29	29		25	29	29		22	29	29		23	29	29	
32	34	33		32	34	34		32	33	34		32	34	33	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
17	18	30	35	18	7	30	36	17	18	30	35	17	18	30	36
21	30	21		21	24	21		21	21	24		21	24	21	
22	24	22		22	25	23		23	23	25		22	25	23	
23	25	23		23	27	24		27	27	27		23	27	27	
32	34	32		32	34	33		32	33	34		32	34	34	
2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	3
17	18	16	9	18	16	30	36	18	16	30	35	18	16	30	36
21	24	21		21	24	21		21	24	21		21	24	21	
22	25	22		22	25	22		22	25	22		22	25	22	
23	27	23		23	27	23		23	27	23		23	27	23	
32	34	33		32	34	34		32	34	34		32	33	34	
1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
21	24	21	36	21	24	21	36	21	21	21	36	24	21	21	36
22	25	22	37	22	25	22		22	22	22		25	22	22	37
23	27	23		23	27	27		23	23	23		27	23	27	
24	34	32		34	34	32		34	34	32		33	34	32	
1	2	1	1	2	13	2	12	2	13	2	13	2	1	12	1
2	30	15	6	30		30	37	30		30		30	21	37	14
21	31	17	7	31		31		31		31		31	22		10
22	21	27	8	21		29		20		29		19	23		
23	22	30	10	22		26		27		27		27	24		
34	27	34		28		28		34		33		34	34		

Недели и дни занятий

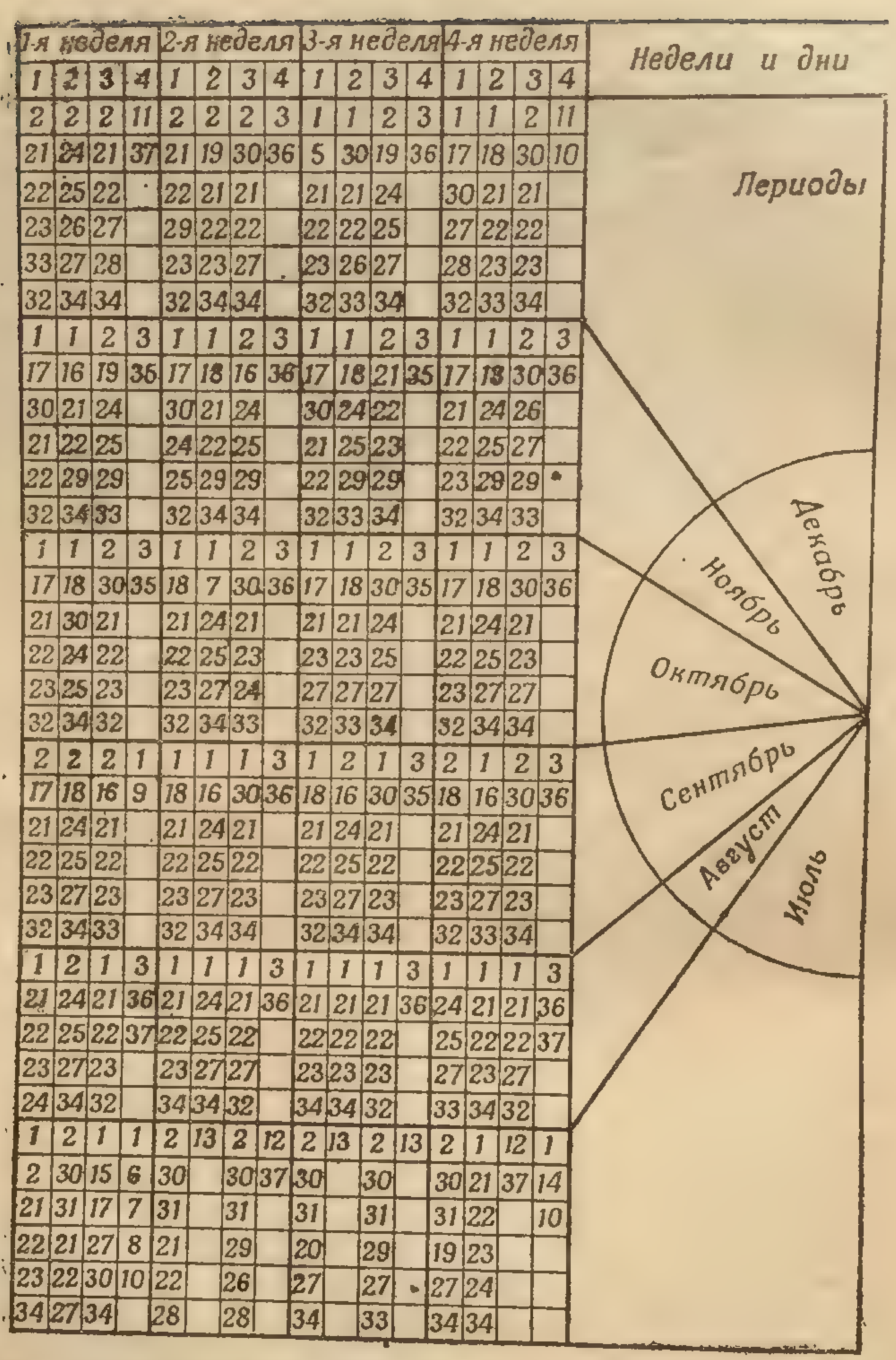
Периоды тренировки

Декабрь
Ноябрь
Октябрь
Сентябрь
Август
Июль
Январь
Февраль
Март
Апрель
Май
Июнь

1-я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я неделя			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	2	2	11	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3
17	16	18	10	17	18	19	35	17	18	5	35	17	18	5	36
30	20	21		30	21	21		30	21	24		30	21	24	
24	21	22		14	22	22		24	22	25		24	22	25	
25	22	23		25	23	23		25	23	27		25	23	27	
32	23	34		32	34	33		32	34	34		32	34	34	
1	2	1	11	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1
17	18	7	37	17	18	30	36	17	18	30	36	17	16	35	14
21	5	24		21	24	21		21	24	21		21	24	21	10
22	24	25		22	25	22		22	25	21		22	25	22	
23	29	29		23	27	23		23	29	23		23	27	23	
32	34	34		32	33	34		32	34	34		32	34	33	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
17	5	19	35	17	7	19	36	17	7	19	35	17	30	30	36
21	24	27		21	24	26		21	26	21		21	24	21	
22	25	26		22	25	27		22	27	23		22	25	22	
23	29	29		23	29	29		23	29	29		23	27	23	
32	34	34		32	33	34		32	34	34		32	34	34	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1
17	5	19	36	17	19	30	36	17	7	19	36	17	19	30	14
21	24	26		21	24	26		21	21	24		21	24	21	10
22	25	27		22	25	27		22	22	25		22	25	22	
23	29	29		23	27	29		23	23	29		23	27	23	
32	34	32		34	32	34		34	32	34		34	32	34	
1	6	1	4	1	8	1	4	1	[illegible]	1	1	1	8	1	1
4	7	5	9	4	7	5	9	4	8	5	6	4	7	11	8
15	16	15	10	17	15	15	10	16	16	16	20	15	15	10	31
18	18	18		18	18	18		18	18	18		20	29		33
33	31	20		34	34	34		34	34	33		31	31		34
1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
9	21	6	9	21	8	21	9	21	6	21	9	21	8	21	[illegible]
15	22	8	10	22	21	22	10	22	8	22	10	22	9	[illegible]	
16	24	2		24	27	24		24	2	24		24	20	24	
18	25	34		25	26	25		25	34	25		25	34	25	
20	23	32		23	32	23		23	32	23		23		[illegible]	

Рис. 65. Примерный годовой план тренировки для теннисистов 1-го разряда (3—4 раза в неделю по 2 часа).

Средства тренировки: 1. Разминка перед тренировкой. 2. Игра в «крутилонку» для трех или четырех человек. 3. Разминка перед соревнованиями. 4. Гимнастика без снарядов. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Старты и бег на короткие дистанции. 7. Повторный бег 5×30 м, 3×30 м. 8. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. 9. Игры: баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол и др. 10. Прогулка пешком или на лыжах. 11. Катание на коньках. 12. Катание на лодке. 13. Плавание на продолжительность. 14. Сдача нормативов по общей физической подготовке. 15. Имитационные упражнения с ракетой для настольного тенниса, удары слева и справа. 16. Имитационные упражнения на вращающихся дисках. 17. Имитационные упражнения на велоколесе. 18. Овладение различными ударами по мячу у наклонной стенки. 19. Тренировка ударов у стенки. 20. Тренировка прием в [illegible]ний теннисиста: шаги, выпады, прыжки и броски. 21. «Накаты» слева против «подрезки». 22. «Накаты» справа против подрезки. 23. Защита слева [illegible] справа «подрезкой». 24. Контрудары слева. 25. Контрудары справа. 26. Защитная «подставка» слева. 27. Сильный удар справа и укороченный [illegible]ный мяч справа и слева. 28. Защита крученой «свечой». 29. Изучение и тренировка удара «топ-спин» и его отражение. 30. Изучение [illegible] и их отражение. 31. Изучение и тренировка косых ударов слева и справа. 32. Изучение тактических комбинаций. 33. Тренировка парных игр. 34. Игра на счет. 35. Контрольные соревнования. 36. Официальные соревнования. 37. Теоретическая подготовка. Вопросы методики обучения и [illegible] тактика игры в одиночных и парных соревнованиях



1-я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я неделя			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2	2	2	11	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	11
21	24	21	37	21	19	30	36	5	30	19	36	17	18	30	10
22	25	22		22	21	21		21	21	24		30	21	21	
23	26	27		29	22	22		22	22	25		27	22	22	
33	27	28		23	23	27		23	26	27		28	23	23	
32	34	34		32	34	34		32	33	34		32	33	34	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
17	16	19	36	17	18	16	36	17	18	21	35	17	18	30	36
30	21	24		30	21	24		30	24	22		21	24	26	
21	22	25		24	22	25		21	25	23		22	25	27	
22	29	29		25	29	29		22	29	29		23	29	29	
32	34	33		32	34	34		32	33	34		32	34	33	
1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
17	18	30	35	18	7	30	36	17	18	30	35	17	18	30	36
21	30	21		21	24	21		21	21	24		21	24	21	
22	24	22		22	25	23		23	23	25		22	25	23	
23	25	23		23	27	24		27	27	27		23	27	27	
32	34	32		32	34	33		32	33	34		32	34	34	
2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	3
17	18	16	9	18	16	30	36	18	16	30	35	18	16	30	36
21	24	21		21	24	21		21	24	21		21	24	21	
22	25	22		22	25	22		22	25	22		22	25	22	
23	27	23		23	27	23		23	27	23		23	27	23	
32	34	33		32	34	34		32	34	34		32	33	34	
1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3
21	24	21	36	21	24	21	36	21	21	21	36	24	21	21	36
22	25	22	37	22	25	22		22	22	22		25	22	22	37
23	27	23		23	27	27		23	23	23		27	23	27	
24	34	32		34	34	32		34	34	32		33	34	32	
1	2	1	1	2	13	2	12	2	13	2	13	2	1	12	1
2	30	15	6	30		30	37	30		30		30	21	37	14
21	31	17	7	31		31		31		31		31	22		10
22	21	27	8	21		29		20		29		19	23		
23	22	30	10	22		26		27		27		27	24		
34	27	34		28		28		34		33		34	34		

Рис. 65. Примерный годовой план тренировки для теннисистов 1-го раз
Средства тренировки: 1. Разминка перед тренировкой. 2. Игра в «крути
4. Гимнастика без снарядов. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Старты и бег
длину и высоту с места и с разбега. 9. Игры: баскетбол, бадминтон, теннис,
коньках. 12. Катание на лодке. 13. Плавание на продолжительность. 14. Сда
нения с ракетой для настольного тенниса, удары слева и справа. 16. Имита
нения на велоколесе. 18. Овладение различными ударами по мячу у наклонной
ний теннисиста: шаги, выпады, прыжки и броски. 21. «Накаты» слева против
справа «подрезкой». 24. Контрудары слева. 25. Контрудары справа. 26. Защит
ный мяч справа и слева. 28. Защита крученой «свечой». 29. Изучение и
и их отражение. 31. Изучение и тренировка косых ударов слева и справа.
на счет. 35. Контрольные соревнования. 36. Официальные соревнования.
тактика игры в одиночных и парных соревнованиях

	1 я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я неделя			
занятий	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	11	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3
	17	16	18	10	17	18	19	35	17	18	5	35	17	18	5	36
тренировки	30	20	21		30	21	21		30	21	24		30	21	24	
	24	21	22		14	22	22		24	22	25		24	22	25	
	25	22	23		25	23	23		25	23	27		25	23	27	
	32	23	34		32	34	33		32	34	34		32	34	34	
	1	2	1	11	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1
	17	18	7	37	17	18	30	36	17	18	30	36	17	16	35	14
	21	5	24		21	24	21		21	24	21		21	24	21	10
	22	24	25		22	25	22		22	25	21		22	25	22	
	23	29	29		23	27	23		23	29	23		23	27	23	
	32	34	34		32	33	34		32	34	34		32	34	33	
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
	17	5	19	35	17	7	19	36	17	7	19	35	17	30	30	36
	21	24	27		21	24	26		21	26	21		21	24	21	
	22	25	26		22	25	27		22	27	23		22	25	22	
	23	29	29		23	29	29		23	29	29		23	27	23	
	32	34	34		32	33	34		32	34	34		32	34	34	
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1
	17	5	19	36	17	19	30	36	17	7	19	36	17	19	30	14
	21	24	26		21	24	26		21	21	24		21	24	21	10
	22	25	27		22	25	27		22	22	25		22	25	22	
	23	29	29		23	27	29		23	23	29		23	27	23	
	32	34	32		34	32	34		34	32	34		34	32	34	
	1	6	1	4	1	8	1	4	1	1	1	1	1	8	1	1
	4	7	5	9	4	7	5	9	4	8	5	6	4	7	11	8
	15	16	15	10	17	15	15	10	16	16	16	20	15	15	10	31
	18	18	18		18	18	18		18	18	18		20	29		33
	33	31	20		34	34	34		34	34	33		31	31		34
	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	9	21	6	9	21	8	21	9	21	6	21	9	21	8	21	14
	15	22	8	10	22	21	22	10	22	8	22	10	22	9	22	
	16	24	2		24	27	24		24	2	24		24	20	24	
	18	25	34		25	26	25		25	34	25		25	34	25	
	20	23	32		23	32	[illegible]		23	32	23		23		[illegible]	

Январь
Февраль
Март
Апрель
Май
Июнь

ряда (3—4 раза в неделю по 2 часа).
довку» для трех или четырех человек. 3. Разминка перед соревнованиями.
на короткие дистанции. 7. Повторный бег 5×30 м, 3×30 м. 8. Прыжки в
хоккей,футбол и др. 10. Прогулка пешком или на лыжах. 11. Катание на
ча нормативов по общей физической подготовке. 15. Имитационные упраж-
ционные упражнения на вращающихся дисках. 17. Имитационные упраж-
стенки. 19. Тренировка ударов у стенки. 20. Тренировка приемов передвиже-
«подрезки». 22. «Накаты» справа против подрезки. 23. Защита слева и
ная «подставка» слева. 27. Сильный удар справа и укороченный заторможен-
тренировка удара «топ-спин» и его отражение. 30. Изучение сложных подач
32. Изучение тактических комбинаций. 33. Тренировка парных игр. 34. Игра
37. Теоретическая подготовка. Вопросы методики обучения и тренировки;

с ракетой в руках уже не раз поупражнялись у стола, наверняка сыграли немало партий со счетом. Теперь вам открывается широкий путь в спорт.

Каждый новичок может уже после 15—20 тренировок участвовать в товарищеских встречах с примерно равными ему по силе соперниками. Можно принять участие в состязаниях на первенство своего двора, цеха, класса или курса, стана или колхоза, коллектива физической культуры, секции или спортивного общества. Кое-кто из вас займет на этих состязаниях призовое место, вкусив первое непередаваемое ощущение радости спортивной победы.

Мы уверены, что большинство из вас не ограничится первыми спортивными успехами. Вам, конечно, захочется стать более умелым игроком, попытаться добиться новых спортивных побед. Вы, конечно, захотите получить право украсить свою грудь почетным значком спортсмена-разрядника, завоевать звание чемпиона своего коллектива физической культуры, секции, спортивного общества.

Овладевшему основами основ техники и тактики игры не составляет большого труда получить 3-й спортивный разряд.

Для этого вы должны одержать в течение года не менее трех побед над разными игроками этого разряда или одержать в течение года 15 побед над новичками в различных соревнованиях. Можно получить 3-й разряд иным путем, заняв первое место в чемпионате любого масштаба, при условии если в состязаниях принимает участие не менее 10 новичков.

В дальнейшем вы можете получить право на 2-й разряд, затем на 1-й разряд, наконец стать мастером спорта.

Жизнь показывает, что наилучшие успехи в настольном теннисе могут приходить к 16—20 годам к тем, кто начинает заниматься этим видом спорта с 8—10-летнего возраста. Из числа таких теннисистов чаще всего и вырастают мастера маленькой ракеты. Но не поздно начать и в 25, 30, 40, 50 лет! После нескольких месяцев регулярных тренировок и в этом возрасте можно стать неплохим игроком, получить спортивный разряд по настольному теннису.

Конечно, человеку, начавшему заниматься этим видом

спорта в детстве или юности, научиться хорошо играть значительно легче, чем людям более старшего возраста

Нелегко переходить от одной спортивной ступени к другой. «Большой» спорт требует больших усилий, огромной работоспособности. Надо на протяжении ряда лет упорно тренироваться, постигнуть все тонкости сложной техники игры, позволяющей вести игру активно, разнообразно, в высоком темпе и точно. Необходимо в процессе тренировок и соревнований, проводимых на протяжении всего года, совершенствовать различные тактические приемы, закалять свою волю, всесторонне развивать себя физически.

Точно так же, как музыкант или певец затрачивает немало часов на гаммы, упражнения для того, чтобы безукоризненно исполнить самое сложное произведение, спортсмен должен уделять много времени совершенствованию отдельных ударов и комбинаций ударов.

Познание всех «секретов» технического и тактического мастерства, психологических особенностей настольного тенниса — сложный и увлекательный процесс. Каждый едва ощутимый прогресс в освоении какого-либо технического приема приносит большую радость спортсмену. Но и квалифицированный теннисист должен постоянно совершенствоваться. Каких бы успехов ни достиг игрок, у него всегда найдутся пробелы в технике или тактике игры, над устранением которых надо настойчиво, продуманно трудиться, ибо иначе ими воспользуется соперник, стремящийся отвоевать пальму первенства. Чтобы побеждать, надо все больше и больше «проливать пота» на тренировках и состязаниях по настольному теннису. Только при этом условии вы сможете достичь высот спортивного мастерства.

Чтобы стать мастером спорта, необходимо занять первое-четвертое места в одиночных играх на первенстве Советского Союза, или дважды занять пятое-шестое места на первенстве СССР на протяжении трех лет, или трижды войти в списки десяти сильнейших игроков СССР на протяжении пяти лет, или одержать не менее восьми побед в течение одного календарного года над разными игроками, входящими в двадцатку сильнейших игроков СССР за прошлый год. Победа над игроком первой десятки засчитывается вдвойне.

Самым почетным у нас спортивным званием является звание чемпиона СССР в одиночной или парной игре. Оно присваивается один раз в год победителям соревнований на личное первенство Советского Союза. Чемпион страны награждается золотой медалью. Завоевание золотой медали чемпиона СССР — очень большое достижение. Но отнюдь не единицам — сотням, тысячам молодых советских людей эта задача, как говорится, по плечу.

Завоевать мировое первенство — патриотический долг советских игроков в настольный теннис. Быть может, именно вам удастся решить эту почетную задачу?

КАК ГОТОВЯТСЯ МАСТЕРА СПОРТА. ИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПЛАНОВ АНАТОЛИЯ АМЕЛИНА

Многих, очень многих любителей настольного тенниса интересует вопрос: как тренируются мастера спорта, как готовятся они к ответственным выступлениям, что обеспечивает им успехи?

В настоящей небольшой книжке мы не ставили перед собой задачу осветить эти вопросы. Чтобы подробно ответить на них, надо написать новую книжку не меньшего объема, чем настоящая. Коротко на этот вопрос мы уже ответили выше: чтобы победить, надо горячо любить настольный теннис, самозабвенно всесторонне совершенствоваться, не жалея усилий и времени, продуманно трудиться, трудиться и еще раз трудиться.

Чтобы наши читатели имели некоторое представление о подготовке мастеров маленькой ракеты, заглянем в некоторые разделы индивидуального плана тренировки одного из наиболее сильных молодых советских теннисистов — московского школьника Анатолия Амелина.

В каникулярное время и в периоды подготовки к важнейшим состязаниям Амелин тренируется пять раз в неделю по 4—5 час. в день (утром и вечером); в случае если провести двухразовые тренировки невозможно, занятия проводятся 4 час. подряд с кратковременным отдыхом.

На воскресенье планируется участие в соревнованиях; понедельник является днем отдыха.

Приводим специальную подготовку А. Амелина по технике и тактике игры.

Вторник. Утром

1. Свободная игровая разминка . . . 5—10 мин.
2. Изучение и тренировка сильно резаных подач «подрезкой» мяча вниз слева у тренировочного станка . . . . . 15 мин.
3. Изучение и тренировка сильно резаных подач «подрезкой» мяча вниз справа у тренировочного станка . . . . . . 15 мин.
4. Удары «накатом» слева средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . 10 мин.
5. Удары «накатом» справа средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . 10 мин.
6. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной «подрезки» . . . 20 мин.
7. Контрудары слева против атакующих ударов . 10 мин.
8. Контрудары справа против атакующих ударов . 10 мин.
9. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали («восьмерка») . . . . . . 20 мин.
10. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой («восьмерка») . . . . . . 20 мин.
11. Защита «подставкой» слева «хав-волей» против ударов «накатом» средней силы . . . 10 мин.

Итого утром: 2 час. 30 мин.

Вторник. Вечером

1. Игра в «крутиловку» втроем . . . 10—15 мин.
2. Изучение и тренировка сильно крученых подач «накатом» вверх справа . . . . . 15 мин.
3. Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
4. Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
5. «Накаты» ударами слева и справа с сильным завершающим ударом справа в сочетании с укороченным мячом справа . . . . 20 мин.

Итого вечером: 1 час 30 мин.

Всего за день: 4 час.

Среда. Утром

1. Свободная игровая разминка . . . 5—10 мин.
2. Изучение и тренировка сильно резаных подач «подрезкой» мяча вниз слева . . . . 15 мин.
3. Изучение и тренировка сильно резаных подач «подрезкой» мяча вниз справа . . . 15 мин.
4. Изучение и тренировка «топ-спина» у станка . 15 мин.
5. Изучение и тренировка «топ-спина» у стола . 15 мин.

6. Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
7. Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин
8. Защита «подставкой» слева «хав-волей» против ударов «накатом» средней силы . . . 10 мин.
9. Игра на счет ударами «подставка» слева против «подрезок» и «подставок» . . . . 10 мин.
10. «Накаты» ударами слева и справа с сильным завершающим ударом справа в сочетании с укороченным мячом справа . . . . . 20 мин.
11. Поочередные удары слева, «накат», «подрезка», «подставка», «накат», «подрезка», «подставка», «накат», «подставка», «накат», «подрезка» и т. д. против защиты и перекидки «подрезками» мяча . . . . . . 15 мин.
12. Поочередные удары справа и слева, сочетая «накаты», «подставки» и «подрезки» слева против защиты и перекидки «подрезками» мяча . . 15 мин.

Итого утром: 3 час. 00 мин.

Среда. Вечером

1. Свободная игровая разминка . . . . 5—10 мин.
2. Изучение и тренировка сильно крученых подач с вращением мяча слева вправо у станка 15 мин.
3. Игра на счет только «подставками» слева «хав-волей» низко, коротко и косо против различных «накатов», «подрезок» и «подставок» 15 мин.
4. Удары «накатом» справа в сочетании с «топ-спином» 10 мин.
5. Удары «накатом» слева в сочетании с «топ-спином» 10 мин.
6. Игра на счет двумя мячами «толчками», «подставками» и «хав-волеем» против «подставок» и «хав-волея» . . . . 15 мин.
7. Игра легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой . . . . . . 15 мин.
8. Игра на счет 3—4 партии . . . . . . 30 мин.

Итого вечером: 2 час.

Всего за день: 5 час.

Четверг. Утром

1. Свободная игровая разминка . . . 5—10 мин.
2. Удары «накатом» слева средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . 10 мин.
3. Удары «накатом» справа средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . . 10 мин.
4. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной «подрезки» . . . 20 мин.
5. Контрудары слева против атакующих ударов . 10 мин.
6. Контрудары справа против атакующих ударов . 10 мин.

7. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой («восьмерка») . . . . 10 мин.
8. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали («восьмерка») . . . . 10 мин.
9. Игра на счет ударами — «подставка» слева против «подрезки» и «подставок» . . . . 10 мин.
10. Тренировка и изучение «топ-спина» у станка и стола . . . . 35 мин.
11. Поочередные удары справа и слева, сочетая «накаты», «подставки» и «подрезки» слева против защиты и перекидки «подрезками» мяча . 15 мин.

Итого утром: 2 час. 30 мин.

Четверг. Вечером

1. Свободная игровая разминка . . . . 5—10 мин.
2. Изучение и тренировка сильно крученых подач накатом вверх слева . . . . . 15 мин.
3. Изучение и тренировка сильно резаных подач слева . . . . 15 мин.
4. Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
5. Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
6. Игра на счет. Тактическое задание: сочетание различных крученых и резаных подач с сильными ударами слева и справа и применением «топ-спина» . . . . 15 мин.

Итого вечером: 1 час 30 мин.

Всего за день: 4 час.

Пятница. Утром

1. Свободная игровая разминка . . . . . 5—10 мин.
2. Удары «накатом» в различном направлении слева средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . . 10 мин.
3. Удары «накатом» в различном направлении справа средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . . . . 10 мин.
4. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной «подрезки» . . . 20 мин.
5. Контрудары слева против атакующих ударов . 10 мин.
6. Контрудары справа против атакующих ударов 10 мин.
7. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой («восьмерка») . . . . 20 мин.
8. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали («восьмерка») . . . . 10 мин.

9. Игра на счет ударами «подставка» слева против «подрезки» и «подставок» . . . 10 мин
10. Тренировка парной игры атакующими ударами против защитников с применением «накатов», завершающих сильных ударов, «топ-спина» и укороченных мячей . . . . . 15 мин.
11. Тренировка парной игры контратакующими ударами против атакующих ударов с применением «подставок» . . . . 15 мин.

Итого утром: 2 час. 30 мин.

Пятница. Вечером

1. Игра в «крутиловку» втроем . . . 10—15 мин.
2. Изучение и тренировка сильно крученых подач «накатом» вверх слева и справа у станка . . 15 мин.
3. Изучение и тренировка сильно крученых подач «накатом» вверх слева и справа у стола . . 15 мин.
4. Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
5. Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам . . 20 мин.
6. Удары «накатом» слева в сочетании с «топ-спином» . . . . 10 мин.
7. Игра на счет 3—4 партии . . . . . 30 мин.

Итого вечером: 2 час.

Всего за день: 4 час. 30 мин.

Суббота. Утром

1. Свободная игровая разминка . . . . . 5—10 мин.
2. Удары «накатом» в различных направлениях слева средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . . . . 10 мин.
3. Удары «накатом» в различных направлениях справа средней силы против защиты с «подрезкой» мяча вниз . . . . 10 мин.
4. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной «подрезки» . . . 20 мин.
5. Контрудары слева против атакующих ударов . 10 мин.
6. Контрудары справа против атакующих ударов . 10 мин.
7. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой («восьмерка») . . . . 20 мин.
8. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали («восьмерка») . . . . . . 20 мин.
9. Защита «подставкой» слева «хав-волей» против ударов «накатом» средней силы
10. Поочередные удары слева, «накат», «под-

резка», «подставка», «топ-спин», завершающий удар . . . . 15 мин.

11. Игра на счет с тактическим заданием: поочередные удары справа и слева, сочетая «накаты», «подставки» и «подрезки» слева против защиты и перекидки «подрезками» мяча . 15 мин.

Итого утром: 2 час. 30 мин.

Суббота. Вечером

1. Игра в «крутиловку» втроем . . . 10—15 мин.
2. Изучение и тренировка сильно крученых подач с вращением влево справа у станка и у стола . 20 мин.
3. Игра на счет только «подставками» слева «хав-волей» низко, коротко и косо против различных «накатов», «подрезок» и «подставок» . 15 мин.
4. «Накаты» ударами слева и справа с сильным завершающим ударом справа в сочетании с укороченным мячом справа . . . . . 10 мин.
5. Сочетание различных крученых и резаных подач с сильными ударами слева и справа . 15 мин.
6. Тренировка парной игры атакующими ударами против защитников с применением «накатов», «топ-спина», завершающих сильных ударов и укороченных мячей . . . . . . 15 мин.
7. Игра со счетом 5—6 партий . . . . 40 мин.

Итого вечером: 2 час.

Всего за день: 4 час. 30 мин.

Два раза в неделю А. Амелин специально занимается повышением своей общей физической подготовки. Вот как выглядит одно из таких занятий:

Ходьба, бег, прыжки, гимнастика

1. Ходьба обычная, ходьба спортивная . . 4 мин.
2. Бег с ускорением 300—350 м . . . 6—7 рывков
3. Бег с высоким подниманием бедра, чередуя с ходьбой, и дыхательная гимнастика . . 8—10 мин.
4. Прыжки в длину с места . . . . . 10 раз
5. Прыжки в длину с разбега . . . . 8—10 раз
6. Прыжки в длину с места тройные . . 5—6 раз
7. Бег легкий и переход на ходьбу . . . 100—150 м
8. Гимнастика — ноги на ширине плеч, руки в сторону, вращение большими и малыми кругами для плеча . . . . 2 мин.
9. Наклоны туловища вперед, вправо и влево . . 3 мин.
10. Повороты туловища, руки на бедра . . 8—10 раз
11. Вращение кистей с различным положением рук медленно и быстро . . . . 12—15 раз

Имитационные упражнения

12. Удары слева . . . . 8—10 раз
13. Удары справа . . . . 6—8 раз
14. Удары слева и справа поочередно с передвижением ног — выпадами . . . . 8—10 раз
15. Ходьба — бег прыжками — ходьба . . . 4—5 мин.
16. Кувырки с места двойные и тройные . . . 5—6 раз
17. Подтягивание на перекладине . . . 10—12 раз
18. Ходьба и легкий бег с переходом на ходьбу, гимнастика для дыхания . . . . 3—5 мин.

Общая продолжительность занятия 90 мин.

Приложение

АЗБУКА УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Условные обозначения

1) Действия игрока	А ——→
2) Действия партнера	Б ⇄ - - -
3) Виды ударов	
а) удар слева	Λ
б) удар справа	П
4) Виды подач	
а) Подача слева	[Λ]
б) Подача справа	[П]
5) Вращение мяча	
а) без вращения	——
б) вверх	↑
в) вниз	↓
г) влево	◡
д) вправо	◠
6) Вращение мяча двойное	
а) вверх и влево	↑◡
б) вверх и вправо	↑◠
в) вниз и влево	↓◡
г) вниз и вправо	↓◠

7) Сила удара

а) Сильный —

б) Укороченный - слабый У

в) Средней силы Без обозначения

8) Характер удара

а) Удар по поднимающемуся мячу 1
б) удар на высшей точке взлета 2
в) удар по снижающемуся мячу 3
г) Удар на уровне высоты стола 4
д) Удар по мячу ниже уровня высоты стола 5

9) Направление и длина полета мяча

а) По прямой в центр

б) По диагонали слева налево

в) По диагонали справа направо

г) По прямой слева направо

д) По прямой справа налево

е) По углам с центра налево

ж) По углам с центра направо

з) С угла в центр слева

и) С угла в центр справа

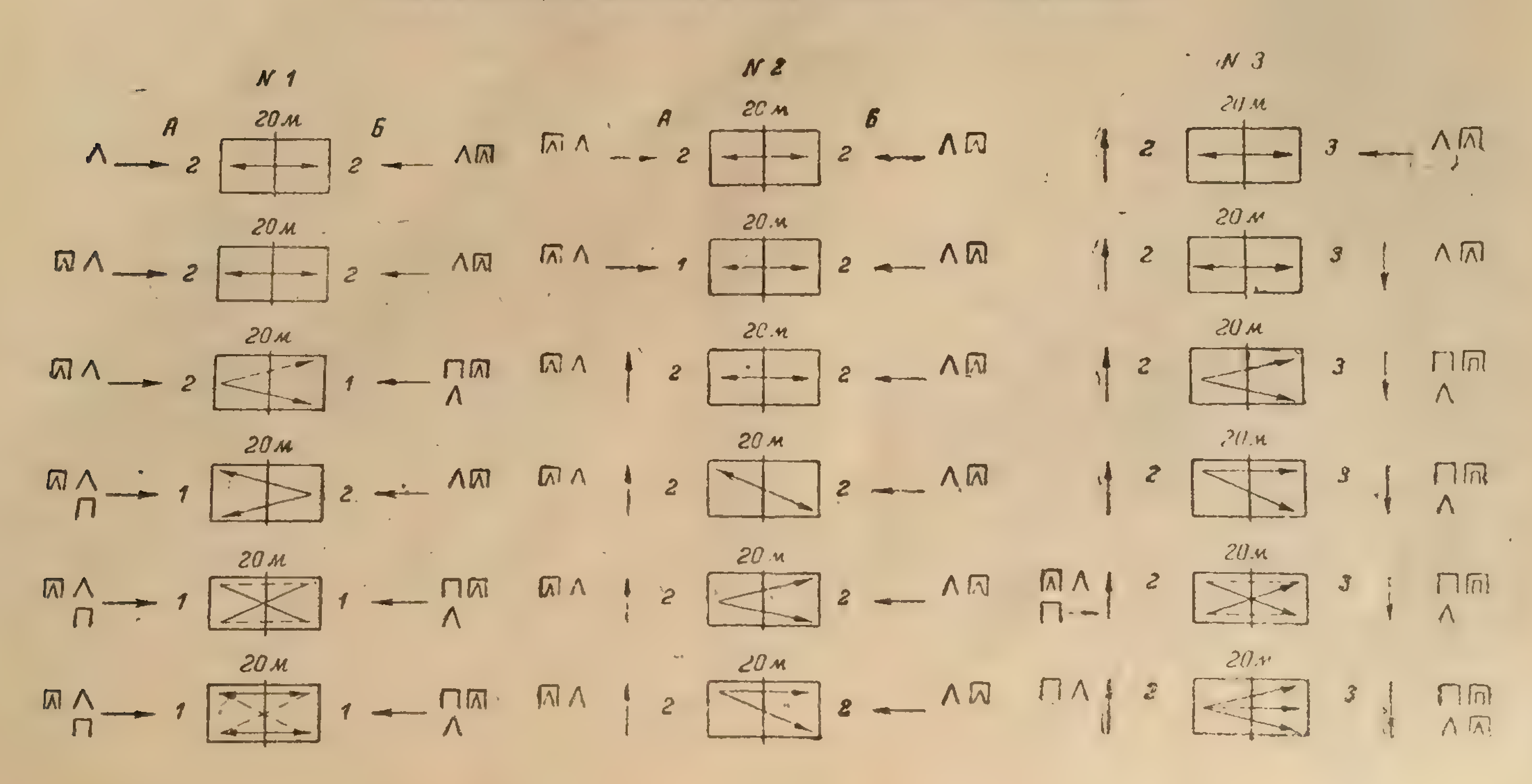
10) Примеры использования знаков

А Б

2 2

2 2

СХЕМА
ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВКИ



N 4

20 м

2 2

20 м

2 2

20 м

2 2

20 м

1 2

20 м

1 2

20 м

2 2

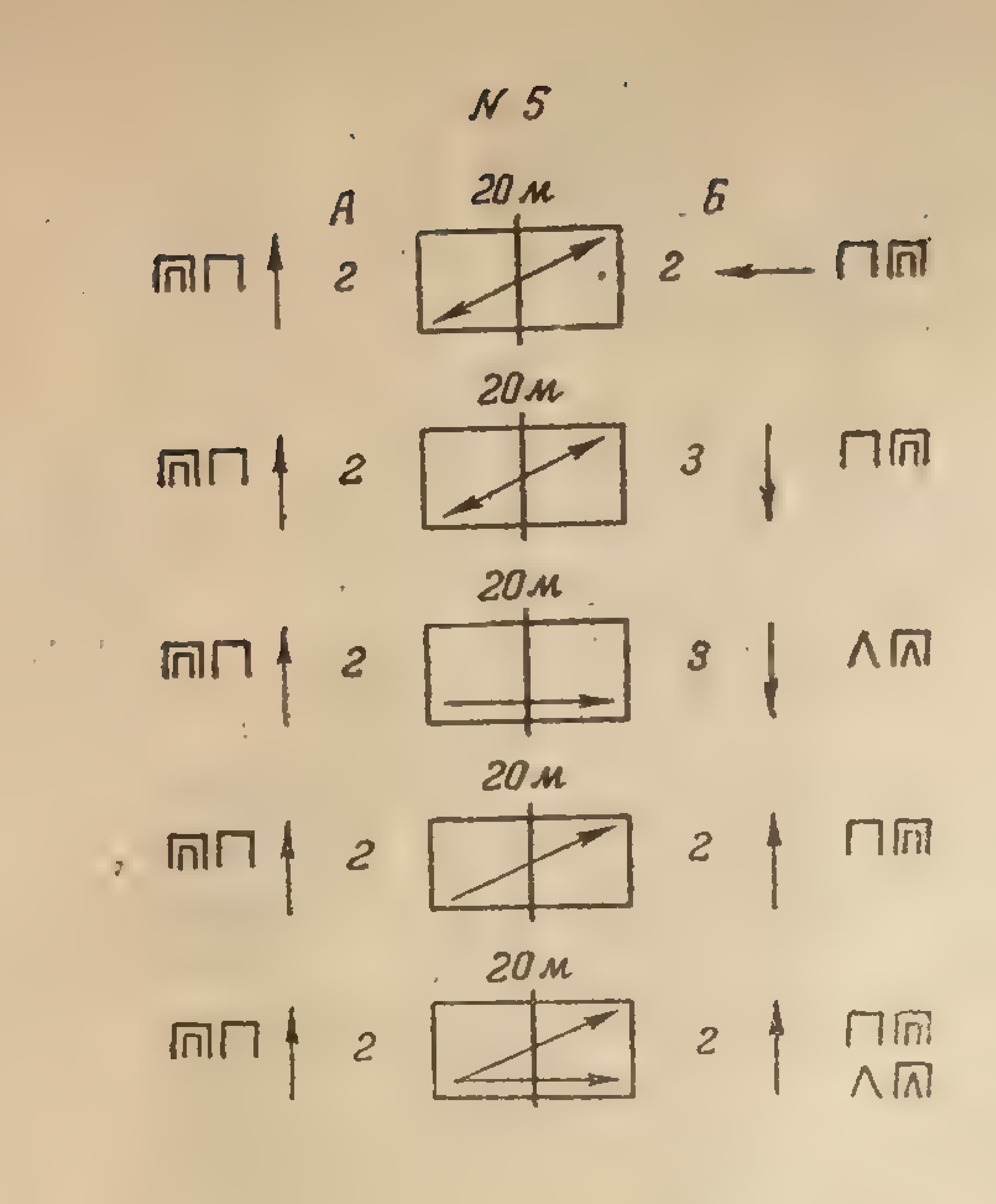
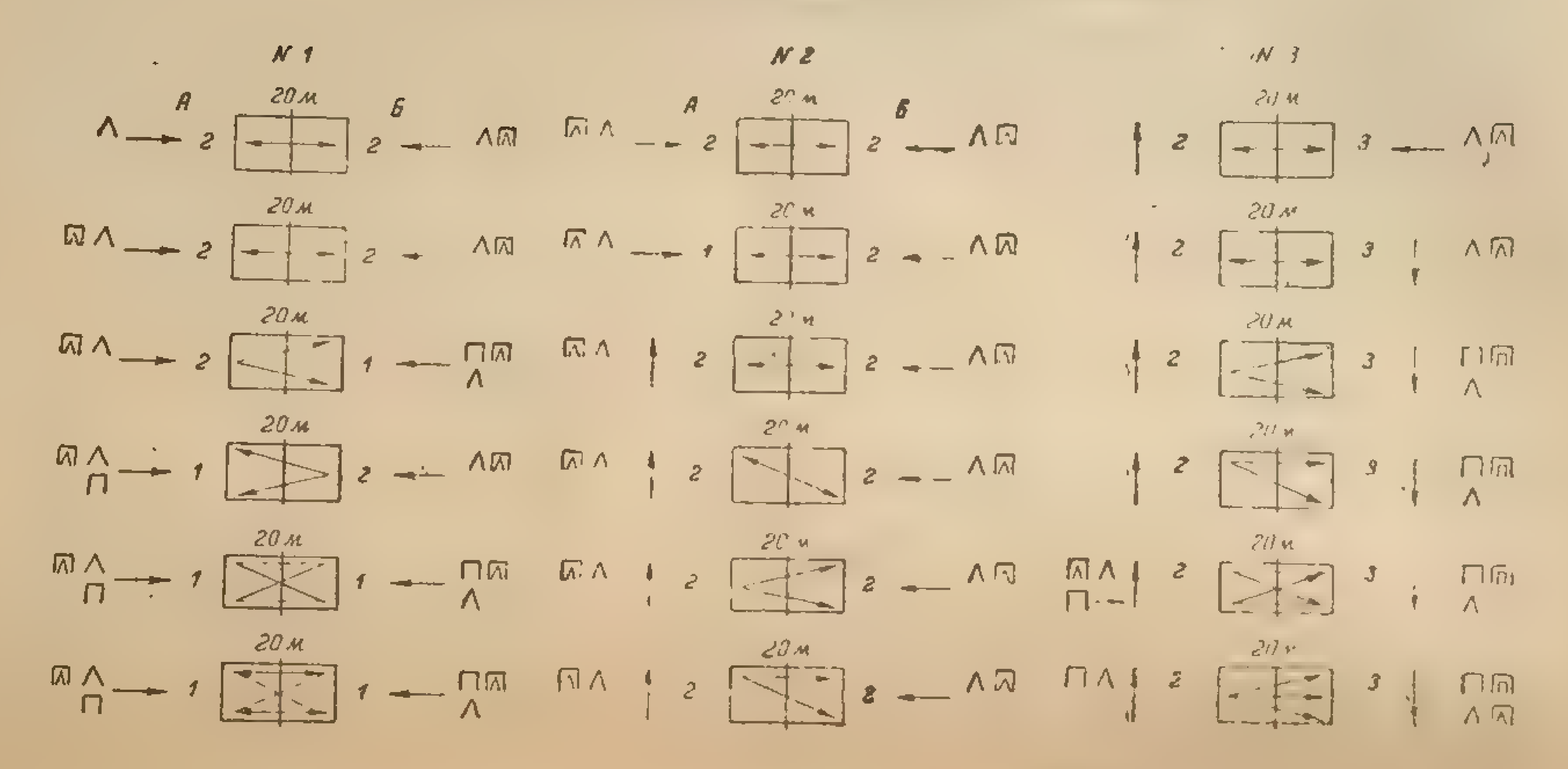
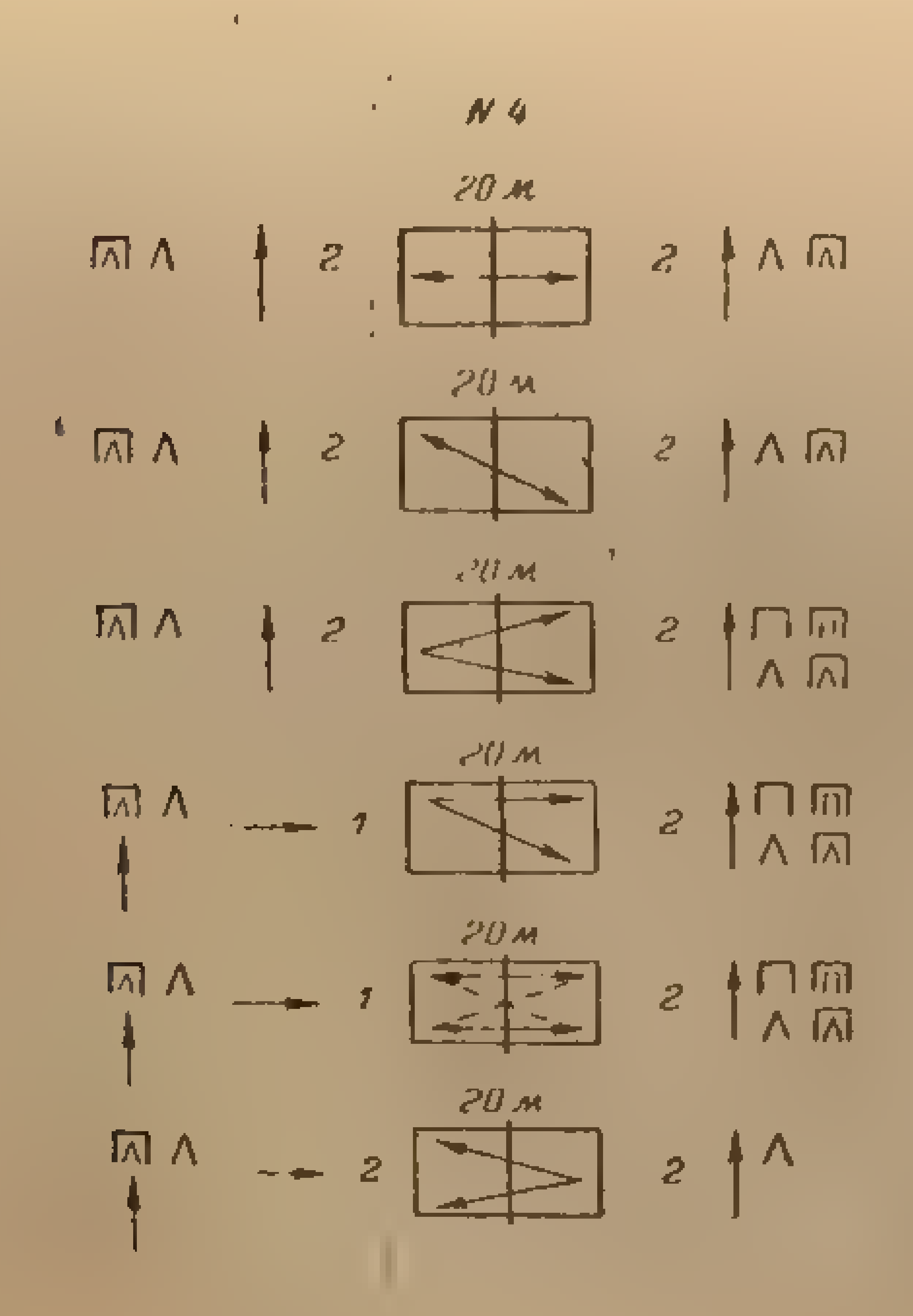
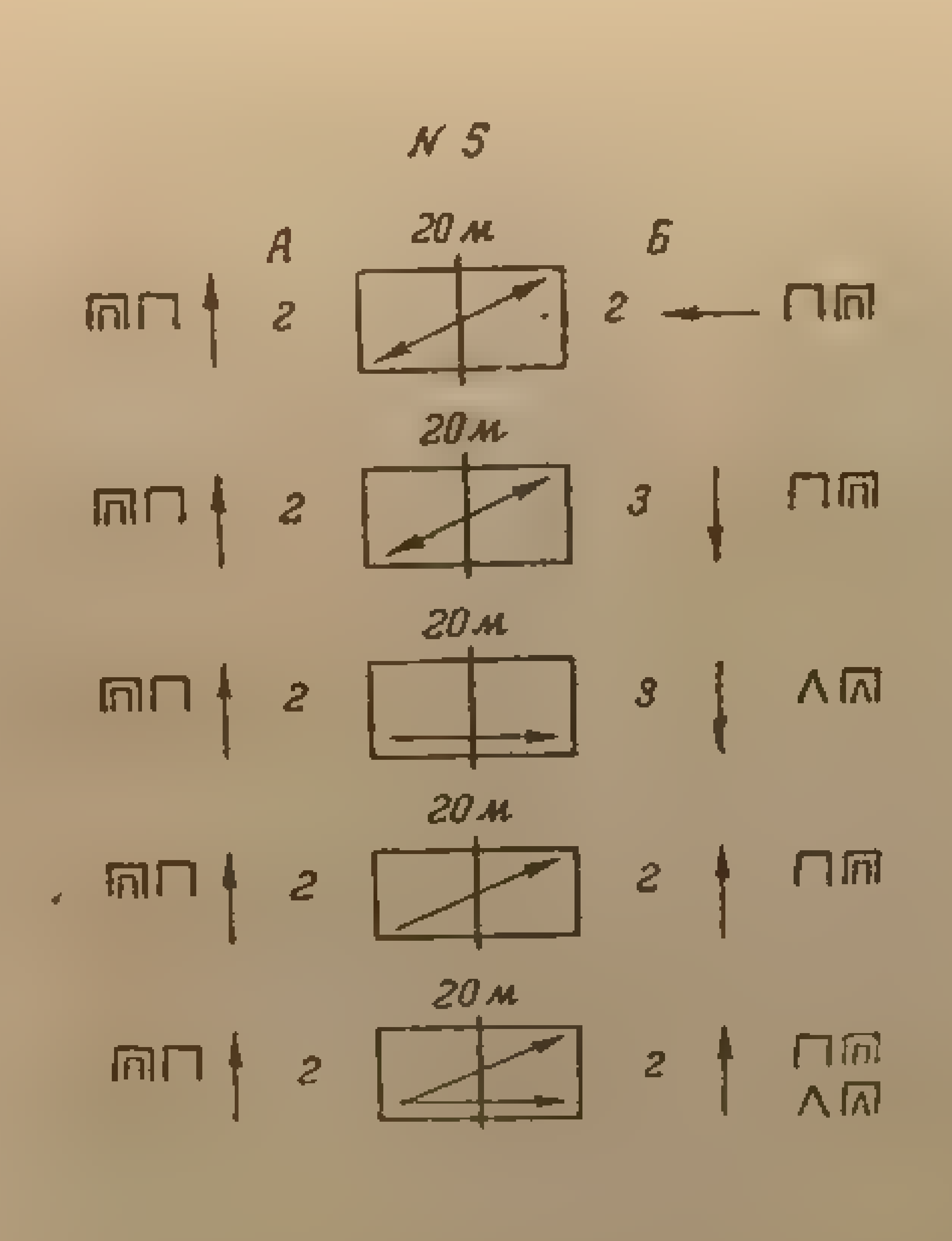


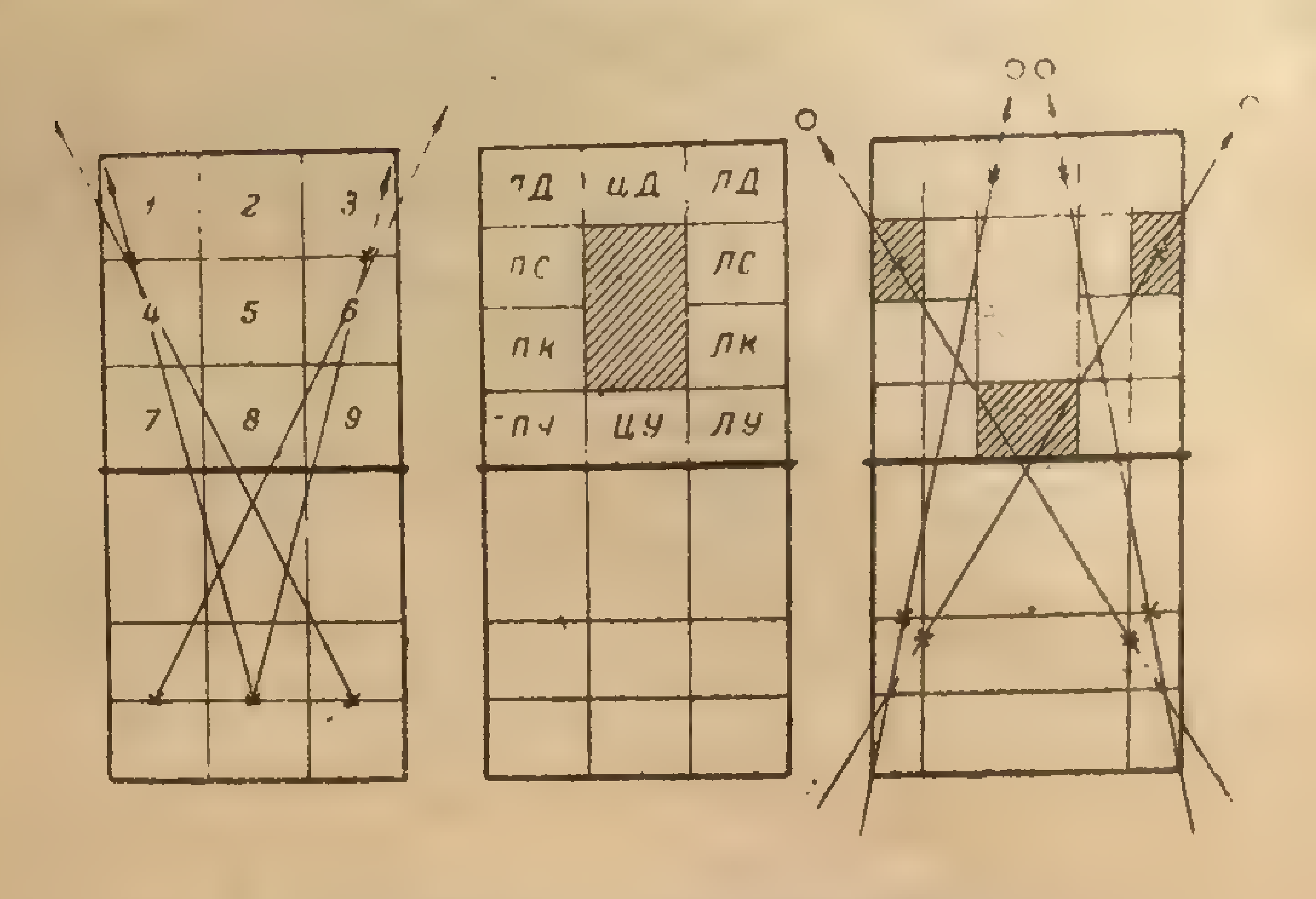
СХЕМА
ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВКИ



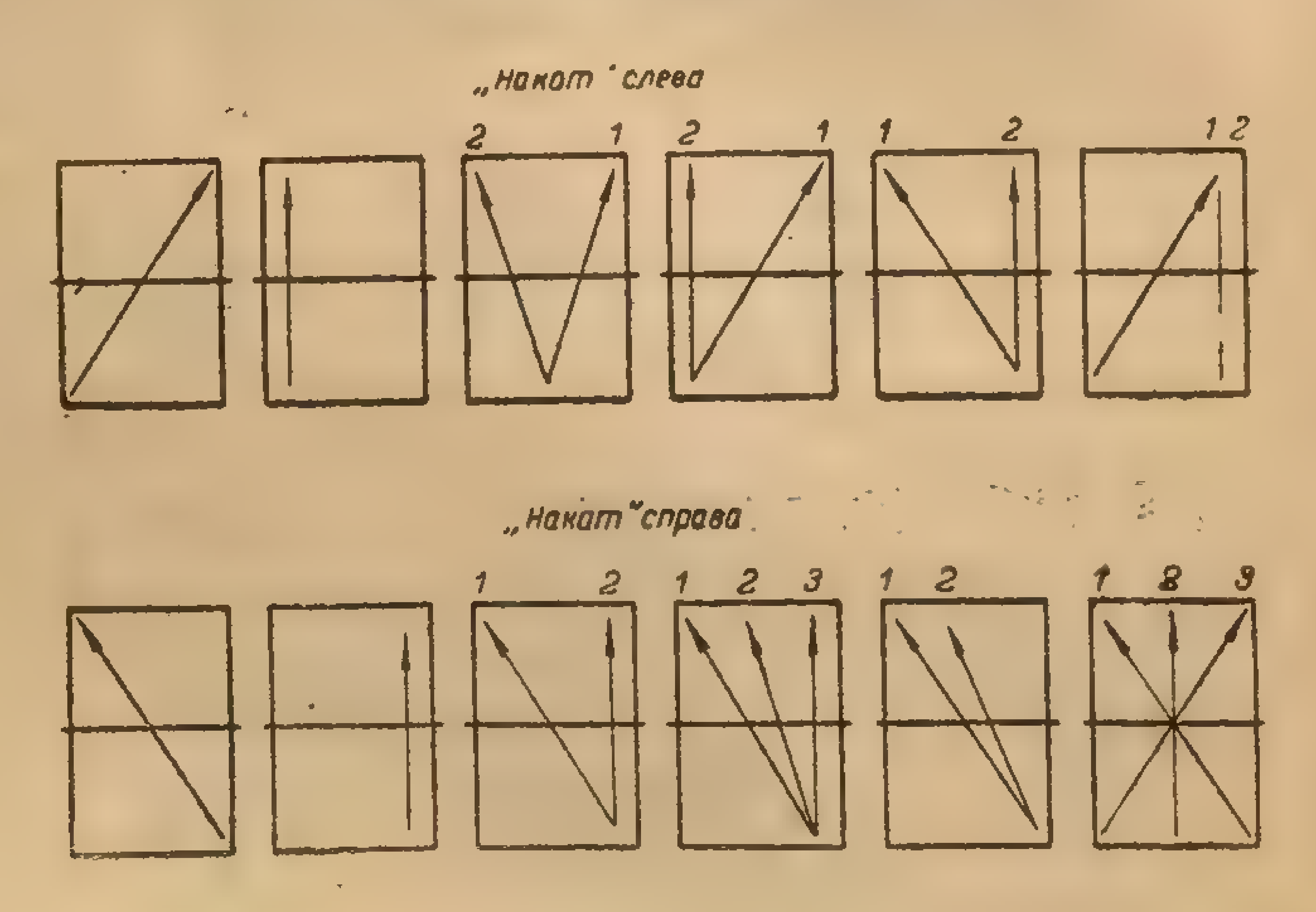




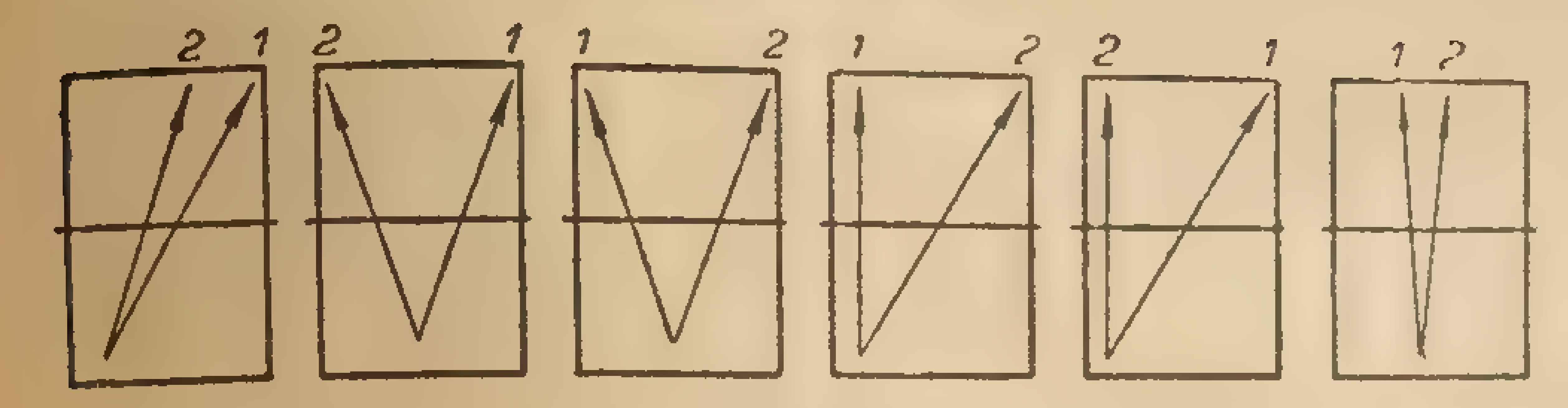
ПРИМЕРНАЯ СХЕМА РАЗБИВКИ СТОЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КВАДРАТЫ



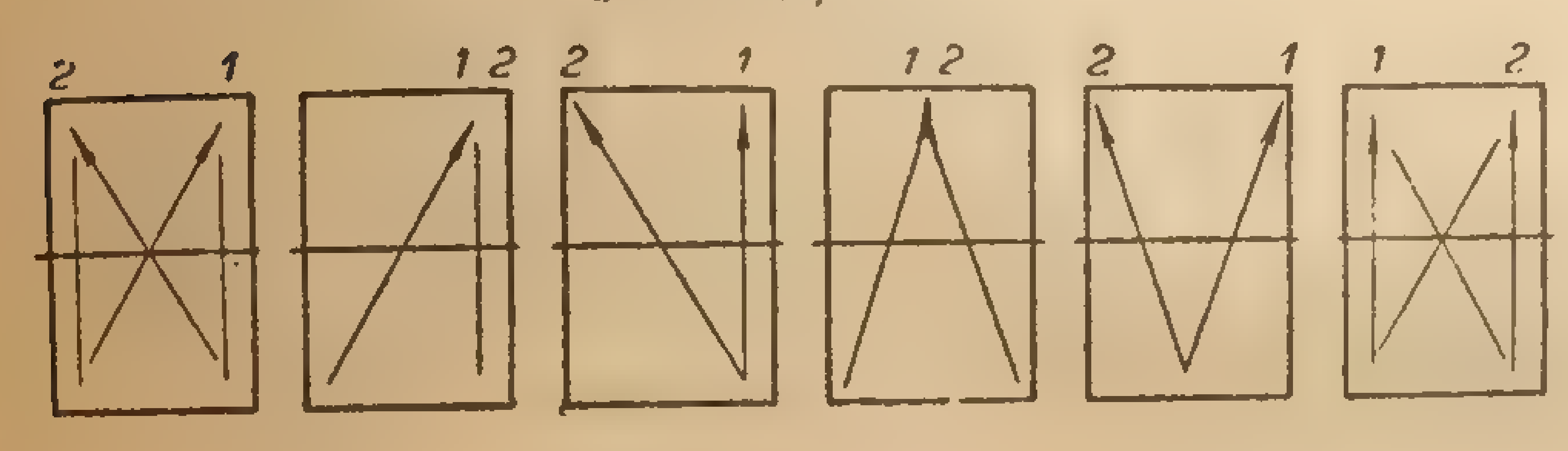
ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ СОЧЕТАНИЯ УДАРОВ И ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ



„Накат" слева - 1
„Подрезка" слева 2



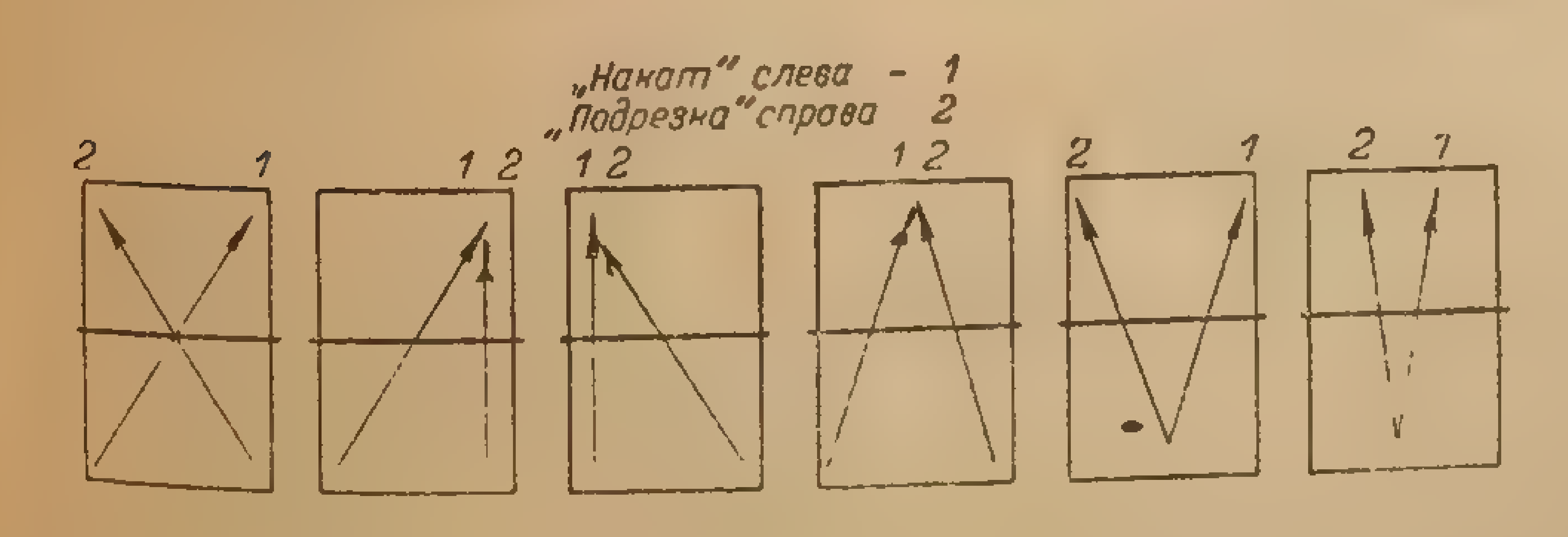
„Накат" слева - 1
„Накат" справа - 2

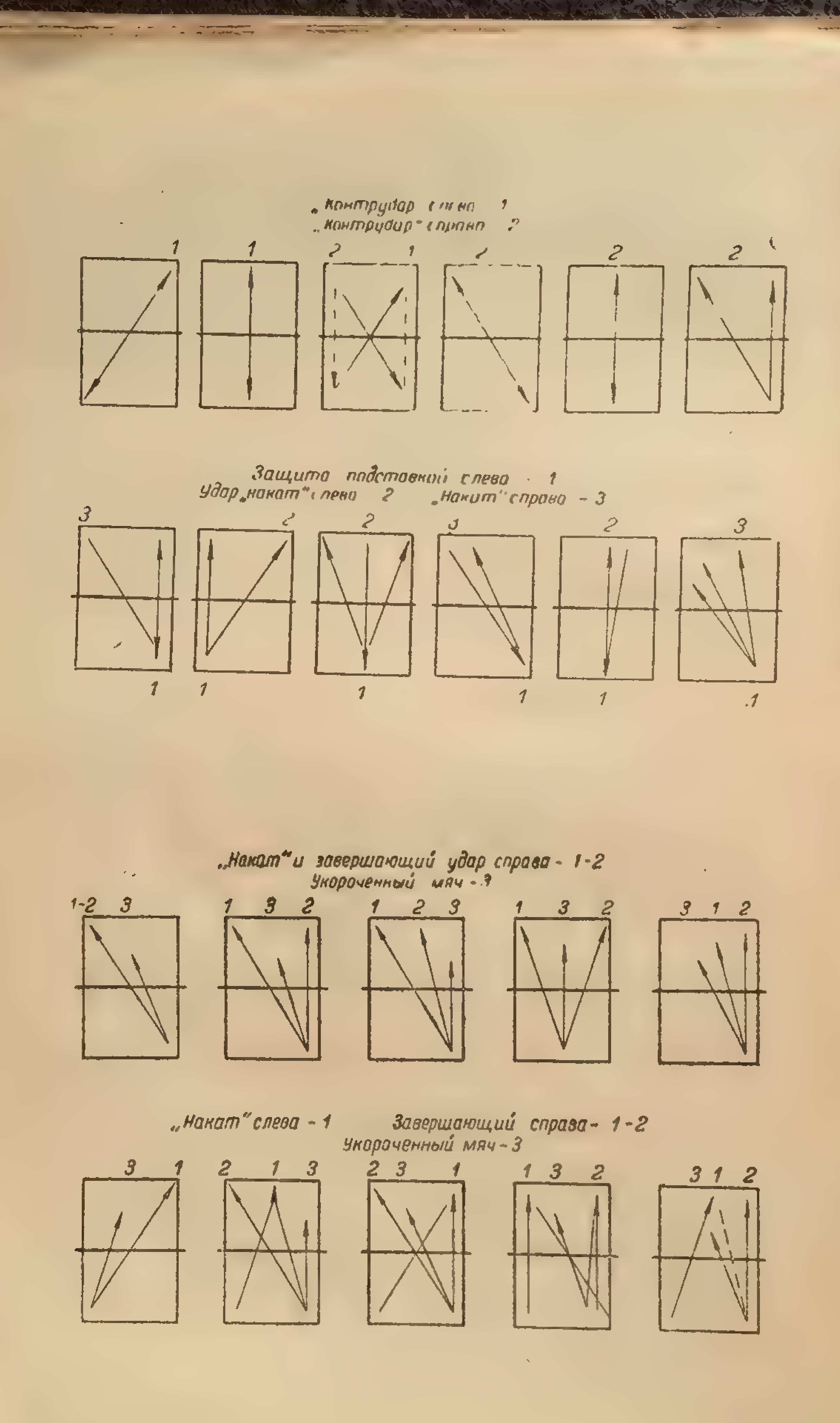


„Накат" справа - 1
„Подрезка" слева - 2

1 2 · 2 1 · 1 2 · 2 1 · 1 2 · 2 1

„Накат" слева - 1
„Подрезка" справа 2




„Контрудар"
Защита подставкой слева – 1
Удар „накат" слева – 2 „Накат" справа – 3
„Накат" и завершающий удар справа – 1-2
Укороченный мяч – 3
„Накат" слева – 1 Завершающий справа – 1-2
Укороченный мяч – 3


„Накат" справа - 1
„Подрезка" слева - 2

„Накат" справа - 1
Подставка слева - 2

„Накат" слева - 3
Подрезка слева - 4

СОДЕРЖАНИЕ

Б. Саша.



Цена 28 коп.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1963